



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Valtti-ohjelman tulokset ja vaikutus erityislasten ja -nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaharrastuksen löytymiseen vuosina 2016 - 2017

Karppinen, Jouni

2018 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

Valtti-ohjelman tulokset ja vaikutus erityislasten ja -
nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaharrastuksen
löytymiseen vuosina 2016 - 2017

Jouni Karppinen
Fysioterapia
Opinnäytetyö
Kesäkuu, 2018

Jouni Karppinen

Valtti-ohjelman tulokset ja vaikutus erityislasten ja -nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaharrastuksen löytymiseen vuosina 2016 - 2017

Vuosi	2018	Sivumäärä	107
-------	------	-----------	-----

Suosituksen mukaan kaikkien 7-18 -vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Useat tutkimukset osoittavat kuitenkin, että suurin osa nykylapsista ja nuorista ei liiku tarpeeksi. Erityislapset ja -nuoret liikkuvat vieläkin vähemmän. Liikkuminen on heidän kohdallaan erityisen tärkeää, sillä se edistää ja ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä sekä tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja parantaa elämänlaatua ja omatoimisuutta. Liikkumisen lisäämiseksi Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry (VAU) kehitti Valtti-ohjelman vuonna 2016. Siihen saavat hakea 6-23 -vuotiaat erityistukea tarvitsevat lapset ja nuoret, jotka eivät ole löytäneet itselleen sopivaa liikuntaharrastusta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia Valtti-ohjelman vaikutuksia ja tuloksia vuosina 2016 ja 2017. Tuloksia on arvioitu ohjelmaan osallistuneiden lasten ja nuorten näkökulmasta mittamalla liikunnan harrastamista ja fyysistä aktiivisuutta sähköisellä kyselytutkimuksella. Valtti-ohjelmaan vuonna 2017 hakeneiden henkilöiden harrastuksen löytymistä ja fyysistä aktiivisuutta on vertailtu kahtena ryhmänä. Ensimmäiseen ryhmään ovat kuuluneet Valtti-ohjaajan saaneet ja toiseen vertailuryhmään ilman omaa Valtti-ohjaajaa jääneet. Opinnäytetyössä on lisäksi selvitetty vuonna 2016 Valtti-ohjelmaan osallistuneiden lasten ja nuorten harrastuksen ja fyysisen aktiivisuuden pysyvyyttä.

Vuonna 2017 Valtti-ohjelmaan osallistuneista kyselyyn vastasi 151 perhettä (vastausprosentti 57 %). Vastanneiden keski-ikä oli 12 vuotta ja heistä 65 % oli poikia. Vastaajista 78 % (n=118) suoritti Valtti-ohjelman loppuun. Vastaajista 43 % (n=65) ilmoitti liikkumisen määrän lisääntyneen paljon tai jonkin verran ja 35 % löysi harrastuksen, jota oli jatkanut säännöllisesti. Lisäksi 64 % (n=61) vastaajista ilmoitti saaneensa idean tai harrastuksen, jonka aikoi aloittaa myöhemmin.

Ei-Valtti-perheistä kyselyyn vastasi 39 perhettä (vastausprosentti 39 %). Vastanneiden keski-ikä oli 12 vuotta ja heistä 77 % oli poikia. Heistä yhdelläkään ei liikkumisen määrä ollut lisääntynyt paljon ja 15 %:lla (n=6) liikkumisen määrä oli lisääntynyt jonkin verran. Sen sijaan 41 % (n=16) ilmoitti liikkumisen määrän vähentyneen jonkin verran tai paljon. Vastaajista 18 % (n=7) ilmoitti löytäneensä säännöllisen liikunnallisen harrastuksen.

Seurantakyselyyn vastasi 98 henkilöä (vastausprosentti 39 %). Heidän keski-ikänsä oli 12 vuotta ja heistä 66 % oli poikia. 53 % vastaajista (n=52) ilmoitti liikkumisen lisääntyneen paljon tai jonkin verran verrattuna tilanteeseen ennen Valtti-ohjelmaa. Joka kolmas vastaaja (n=33) ilmoitti löytäneensä säännöllisen harrastuksen ja jatkaneensa sitä.

Valtti-ohjelmaan vuonna 2017 osallistuneista 78 % suosittelee Valtti-ohjelmaa muille ja 71 % hakisi ehdottomasti uudelleen mukaan ohjelmaan.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, liikunta, erityislapsi ja -nuori, soveltava liikunta, fysioterapia

Jouni Karppinen

The results and effects of the PAPAI programme on the physical activity of children and youth with special needs and on finding a sport hobby in 2016 - 2017

Year	2018	Pages	107
------	------	-------	-----

According to the recommendation, all children between the ages of 7 and 18 should do physical activity (PA) for at least 1-2 hours per day in a versatile and age-appropriate manner. However, many studies show that most of today's children and young people are not doing this. Children and youth with special needs do PA even less. Exercise is particularly important for them as it promotes and maintains health and functional capacity, provides opportunities for social interaction and improves the quality of life and self-reliance. In order to increase PA, Finnish Sports Association of Persons with Disabilities (VAU) developed the PAPAI (Personal Adapted Physical Activity Instructor) programme in 2016. Children aged 6-23 who need special support and who have not found a suitable form of exercise for themselves can apply to the programme.

The purpose of this Bachelor's thesis was to study the effects and results of the PAPAI programme in 2016 and 2017. The results have been evaluated from the point of view of children and young people participating in the programme by measuring physical exercise and activity with electronic questionnaires. The results and effects of the PAPAI programme have been analyzed in two groups. The first group consists of participants with a PAPA instructor and the second group of those who applied to the programme but were left without an instructor. The study also looks upon the persistence with the hobbies and PA of children and young people who participated in the PAPAI programme in 2016.

In 2017, 151 respondents answered the PAPAI programme questionnaire (response rate 57%). The mean age of the respondents was 12 years and 65% were boys. Of the respondents, 78% (n=118) completed the programme. 43% (n=65) reported increased or slightly increased PA and 35% found a sport hobby that they continued on a regular basis. In addition, 64% (n=61) reported that they had found an idea or a sport hobby that they would start later.

Of the non-PAPAI families 39 answered the questionnaire (response rate 39%). The mean age of the respondents was 12 years and 77% were boys. None of them reported that PA had increased a lot and 15% (n = 6) said PA had increased somewhat. However, 41% (n=16) reported that the amount of physical activity had decreased somewhat or a lot. 18% (n=7) reported having found a regular sport hobby.

Lastly, 98 people answered the follow-up survey (response rate 39%). The mean age was 12 years and 66% were boys. 53% of the respondents (n=52) reported increased or somewhat increased PA compared to the status before the PAPAI programme. A third of the respondents (n=33) reported that they had found a regular sport hobby that they had continued.

78% of those who participated in the PAPAI programme in 2017 would recommend the programme to others and 71% would definitely re-enter the programme.

Keywords: physical activity, sport, children and youth with special needs, adapted physical activity, physiotherapy

LYHENNELUETTELO

ICF	Kansainvälinen toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden luokitus
Valtti	Lapsen tai nuoren Valttina toiminut ohjaaja tai tukihenkilö
Valtti-ohjelma	Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n ohjelma, jonka avulla pyritään löytämään erityistä tukea tarvitseville lapsille liikuntaharrastus
Valtti-koordinaattori	Etsii ohjattavalle sopivan Valtin ja toimii Valttien esimiehenä ja tukena
VAU	Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry
WHO	World Health Organization, Maailman terveysjärjestö

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus.....	9
3	Fyysinen aktiivisuus ja liikunta	10
3.1	Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille	11
3.2	Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa	13
3.3	Osallistuminen	15
3.4	Osallistumisen esteet	15
4	Tutkimuksen menetelmä.....	17
4.1	Aineiston keruu	17
4.2	Tutkimuskysymykset	19
4.3	Aineiston analyysi	19
4.4	Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen.....	20
5	Tutkimustulokset.....	22
5.1	Kyselyihin vastanneiden taustatiedot	23
5.2	Valtti-ohjelman toteutuminen	24
5.3	Liikuntakokeilujen toteutuminen	26
5.4	Liikkumisen määrä	28
5.5	Harrastuksen löytäminen.....	29
5.6	Harrastuksen löytymistä estävät ja edistävät tekijät.....	32
5.7	Valtti-ohjaajan ja -ohjelman toiminnan arviointi	33
5.8	Tulosten vertailu vuoden 2016 LIITU-tutkimukseen.....	35
6	Seurantakyselyn tulokset	38
6.1	Taustatiedot.....	38
6.2	Liikkumisen määrä	39
6.3	Harrastuksen löytäminen.....	40
6.4	Harrastuksen löytymistä estävät tekijät.....	42
7	Avoin palaute	43
8	Yhteenveto.....	45
9	Pohdinta	50
	Lähteet	55
	Kuviot.....	60
	Taulukot.....	61
	Liitteet	62

1 Johdanto

Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry julkaisivat Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen kouluikäisille vuonna 2008. Sen mukaan kaikkien 7-18 -vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin mittaisia istumistaukoja tulee välttää ja ruutuaikaa saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Lisäksi päivittäisen liikunnan tulee sisältää tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jonka aikana selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti. (Heinonen ym. 2008, 6, 19-20.)

Valtion liikuntaneuvosto julkaisi vuonna 2016 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimusraportin, jonka tiedot pohjautuivat Jyväskylän yliopiston toteuttamaan LIITU-tutkimukseen. Tulosten mukaan vain vajaa kolmasosa (31 %) suomalaisista 9-15 -vuotiaista lapsista ja nuorista liikkuu päivittäin suositusten mukaisesti eli vähintään tunnin. Tutkimuksessa huomattiin myös, että liikunta-aktiivisuus vähenee selvästi iän myötä, 15-vuotiaista harvempi kuin joka viides liikkuu suositusten mukaisesti. (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016, 10.)

Kansainvälisessä vertailussa Suomi sijoittuu vuonna 2010 tehdyn koululaistutkimuksen perusteella samaan seuraan muiden kehittyneiden länsimaiden kanssa. Kyseisessä katsauksessa arvioitiin lasten ja nuorten liikunnan yhdeksää eri osa-aluetta viisiportaisella asteikolla (A = paras, F = heikoin) ja siinä Suomi sai fyysisen kokonaisaktiivisuuden osalta arvosanan D. Tämä arvosana perustuu siihen, että edellä mainittu suositus toteutuu korkeintaan 21 - 40 %:lla lapsista. (Aira ym. 2014, 5, 8, 27; Liukkonen ym. 2014, 53-55.)

Suomen perustuslain 6. pykälän mukaan kaikki ihmiset ovat yhdenvertaisia, eikä ketään saa ilman hyväksyttävää perustetta "asettaa eri asemaan...terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella." Lisäksi "lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä, ja heidän tulee saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti." (Suomen perustuslaki 1999.) Yhdenvertaisuuslain 8. pykälän mukaan "ketään ei saa syrjiä iän...terveydentilan, vammaisuuden...tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella." Lain 15. pykälässä todetaan myös, että vammaisen henkilön tulee pystyä mm. asioimaan, saamaan koulutusta ja palveluita yhdenvertaisesti muiden kanssa. (Yhdenvertaisuuslaki 2014.)

Ns. vammaispalvelulain tarkoituksena on edistää vammaisten henkilöiden edellytyksiä elää ja toimia muiden kanssa yhdenvertaisina. Vammainen henkilö määritellään kyseisessä laissa henkilöksi, jolla on vamman tai sairauden vuoksi erityisiä vaikeuksia suoriutua päivittäistoiminnoista. (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 1987.) Vammaispalveluista säädetään tämän lisäksi sosiaalihuoltolaissa (1301/2014) ja ns. kehitysvammaisissa (Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 519/1977). Esitys uudesta vammaispal-

velulaista on tarkoitus antaa eduskunnalle keväällä 2018. Tarkoituksena on yhdistää vammais- palvelu- ja kehitysvammalait ja lain on tarkoitus tulla voimaan vuonna 2020. Uuden lain tavoitteena on edistää vammaisten henkilöiden edellytyksiä elää ja toimia muiden kanssa yhdenvertaisina, ehkäistä ja poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä sekä turvata yhdenvertainen palveluiden saatavuus. (STM 2018.)

YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevalla yleissopimuksella, jonka Suomi ratifioi vuonna 2016, on tarkoitus edistää, suojella ja taata kaikille vammaisille henkilöille täysmääräisesti ja yhdenvertaisesti kaikki ihmisoikeudet ja perusvapaudet sekä edistää heidän synnynäisen arvon kunnioittamista. Liikkumis- ja toimintaesteisillä henkilöillä tulee olla mahdollisuus valita kaikille suunnatun harrastustoiminnan ja heille erikseen kehitettyjen (urheilu)lajien väliltä. (Saari 2015, 14; Suomen YK-liitto 2015.)

Suomessa liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisten urheiluliikkeet ja elinsiirtourheilu yhdistyivät Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:ksi vuonna 2009 (Saari 2015, 20). VAU:n tehtävänä on suunnitella ja kehittää liikunnan harrastamisen ja kilpailemisen mahdollisuuksia liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisille sekä elinsiirron saaneille ja dialyysissä oleville henkilöille. Lasten ja nuorten osalta painopiste on harrastus- ja kokeilumahdollisuuksista tiedottamisessa sekä Valtti-ohjelmassa, jonka kautta erityislapsille ja -nuorille etsitään liikuntaharrastusta henkilökohtaisen ohjaajan avulla ja yritetään samalla lisätä heidän fyysistä aktiivisuuttaan. (Yleisesti VAU:sta.)

Erityislapsilla, -nuorilla ja -ryhmillä tarkoitetaan vammaisia ja pitkäaikaissairaita henkilöitä. Erityisliikunta (tai soveltava liikunta) käsitteenä pitää sisällään myös vammaisurheilun. Erityisliikunta kuvataan usein terveyttä tai toimintakykyä edistäväksi liikunnaksi ja se on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Taustalla voivat olla vamma, sairaus, muu toimintakyvyn heikkeneminen tai sosiaalinen tilanne. Liikunnalla katsotaan olevan näille ryhmille normaalia enemmän hyötyä. (Saari 2015, 15.)

2 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus

Useat tutkimukset osoittavat, että erityislapset ja -nuoret liikkuvat vähemmän kuin terveet lapset. Liikkuminen on kuitenkin heidän kohdallaan erityisen tärkeää, sillä se edistää ja ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä sekä tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja parantaa täten myös elämänlaatua ja omatoimisuutta. (Durstine ym. 2000, 208-209; Bloemen ym. 2015, 137, 139.) Erityislasten ja -nuorten kohdalla fyysisen aktiivisuuden lisääminen, soveltuvien liikuntamuotojen löytäminen ja liikuntaharrastuksen pysyminen on kuitenkin osoittautunut haasteelliseksi. (Maher, Williams, Olds & Lane 2010, 451; Anaby, Law, Majnemer & Feldman 2016, 84, 89; Slaman ym. 2015, 159-163; Van Wely, Balemans, Becher & Dallmeijer 2014, 40, 48; Howie, Campbell & Straker 2015, 253, 256, 258.)

Erityislasten ja -nuorten liikkumisen lisäämiseksi VAU kehitti suomalaisen Valtti-ohjelman vuonna 2016. Tuolloin pilottivaiheen rahoitti Euroopan Unioni ja siinä oli mukana seitsemän Euroopan maata. (Saari & Skantz 2017, 4.) Ohjelma sai vuonna 2017 jatkoa ja tuolloin se sai tukea opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Siihen saivat hakea 6-23 -vuotiaat erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret, jotka eivät olleet löytäneet itselleen sopivaa liikuntaharrastusta. Vuonna 2017 valtakunnallisessa Valtti-yhteistyössä oli mukana 20 oppilaitosta, joiden opiskelijat saivat opintopisteitä Valttina toimimisesta. Lisäksi VAU palkkasi keskeisille paikkakunnille 18 Valtti-koordinaattoria toimimaan Valttien, perheiden ja harrastuspaikkoja tarjoavien toimijoiden tukena. Henkilökohtaiset ohjaajat eli Valtit ovat liikunta-, kasvatus-, kuntoutus-, tai sosiaalialan opiskelijoita sekä vapaaehtoisia. Valtin tehtävänä on toimia ohjattavan henkilön liikuntakaverina, tukihenkilönä, kannustajana ja neuvonantajana noin neljän liikuntakokeilun ajan. (Peltonen 2018.) Vuonna 2017 ohjelmaan haki noin 350 perhettä ja niistä 268 perheelle löytyi ohjelman kautta Valtti-ohjaaja.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia Valtti-ohjelman vaikutuksia ja tuloksia vuosina 2016 ja 2017. Tuloksia on arvioitu ohjelmaan osallistuneiden erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten näkökulmasta, mittaamalla liikunnan harrastamista ja fyysistä aktiivisuutta ennen ohjelmaa ja sen jälkeen. Valtti-ohjelmaan vuonna 2017 hakeneiden henkilöiden harrastuksen löytymistä ja fyysistä aktiivisuutta on vertailtu kahtena ryhmänä. Ensimmäiseen ryhmään ovat kuuluneet Valtti-ohjaajan saaneet ja toiseen vertailuryhmään ilman omaa Valtti-ohjaajaa jääneet. Opinnäytetyössä on lisäksi selvitetty vuonna 2016 Valtti-ohjelmaan osallistuneiden lasten ja nuorten harrastuksen ja fyysisen aktiivisuuden pysyvyyttä vuosi ohjelman päättymisen jälkeen. Lisäksi opinnäytetyön tarkoituksena on koota osallistujilta palautetta ohjelman kehittämiseksi. Vuoden 2016 Valtti-ohjelman vaikutusta on tutkittu aiemmin Heidi Skantzin Jyväskylän yliopistolle tekemässä pro gradussa, jolle tämä opinnäytetyö on osittain jatkoa (Skantz 2017).

3 Fyysinen aktiivisuus ja liikunta

Fyysinen aktiivisuus on perinteisesti määritelty tarkoittavan kaikkea kehon luulihasten tuottamaa liikettä, joka kuluttaa energiaa. Tämä energiankulutus voidaan mitata kilokaloreissa. Caspersenin ym. määrittelyn mukaisesti fyysinen aktiivisuus voi olla ammattiin, urheiluun, harjoitteluun, kotiin tai muuhun toimintaan liittyvää. Liikunta tai liikuntaharjoittelu (englanniksi ”exercise”) puolestaan on fyysisen aktiivisuuden alaluokka. Se on suunniteltua, rakenteellista, se sisältää toistoja ja sillä on loppu- tai välitavoitteena fyysisen kunnon kohentaminen tai ylläpitäminen. (Caspersen, Powell & Christenson 1985, 126; Heinonen ym. 2008, 88, 90.) Liikunta voidaan ymmärtää laajasti kaikenlaisen liikkumisen muodoiksi. Se voi tarkoittaa fyysistä aktiivisuutta, hyöty- ja arkiliikuntaa, koululiikuntaa, (kilpa)urheilua ja omatoimista harrasteliikuntaa. (Berg & Piirtola 2014, 13.) Liikunta voi olla spontaania, ohjattua tai omaehtoista. Sitä voi harrastaa tavoitteellisesti tai omaksi huvikseen. Liikunta-sana on suomalainen käsite eikä sille ole tiettävästi vastaavaa saman sisältöistä vastinetta muissa kielissä. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 17-18.) Tässä opinnäytetyössä käytetyissä tutkimuslomakkeissa on käytetty termejä liikunta ja liikuntaharrastus rinnakkain.

Säännöllinen liikunta terveiden elämäntapojen kanssa pienentää yleisimpien pitkäaikaissairauksien, toiminnanvajausten ja ennenaikaisen kuoleman riskiä. Yksilötasolla jokainen terve elintapa pienentää useaa riskiä ja väestötasolla vaikutukset kertautuvat. (Vuori 2015, 729.) Kaikki ihmiset, ikään ja sukupuoleen katsomatta, hyötyvät fyysisestä aktiivisuudesta. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus mm. alentaa riskiä sydän- ja verisuonitauksille, alentaa ja ehkäisee korkeaa verenpainetta, ylläpitää lihasvoimaa ja normaalia nivelrakennetta ja -toimintaa, ylläpitää luumassaa ja tapaa toimia itsenäisesti, pienentää kaatumisen vaaraa, helpottaa masentumisen oireita ja parantaa mielialaa. (Ash, Bowling, Davidson & Garcia 2017, 431-432; Durstine ym. 2000, 207-208.) Lisäksi lapsuusiän aktiivisuudella on todettu olevan yhteys myös aikuisiän aktiivisuuteen ja liikunta-aktiivisuuden pysyvyyteen (Slaman ym. 2015, 159; Telama, Hirvensalo & Yang 2014, 5-6, 9).

Erityislasten ja -nuorten kohdalla fyysinen aktiivisuus on vähintäänkin yhtä tärkeää kuin terveillä lapsilla ja nuorilla. Moneen vammaan tai sairauteen voi liittyä usein muita sekundaarisia tiloja, kuten verenpainetauti, diabetesta tai sydän- ja verisuonisairauksia. On kuitenkin tavallista, että kroonisesti sairaat tai vammaiset henkilöt ovat fyysisesti vähemmän aktiivisia. (Baksjøberget, Nyqvist, Moser & Jahnsen 2017, 348; King ym. 2006, 210; Hamilton, Hamilton & Zderic 2007, 2655; Hinckson, Dickinson, Water, Sands & Penman 2013, 1170-1171; Murphy & Carbone 2008, 1057-8, O’Brien ym. 2016, 1, Ng & Rintala 2017, 28.) Tämä puolestaan johtaa helposti kehään, minkä seurauksena fysiologinen tila heikkenee entisestään. Liikkumattomuus ja inaktiivisuus voivat johtaa usein alentuneeseen kuntoon, ylipainoon, osteoporoosiin, huonontuneeseen verenkiertoon, heikompaan itsetuntoon, suurempaan riippuvuuteen toisista henkilöistä ja alentuneeseen kykyyn normaaliin kanssakäymiseen. (Conger & Bassett 2011,

311, Durstine ym. 2000, 209; Maher ym. 2010, 448; de Rezende, Lopes, Rey-López, Matsudo & Luiz 2014, 1; Rimmer, Rowland & Yamaki 2007, 224-226; Strong ym. 2005, 732, 736.)

Erityislasten kohdalla päähyöty liikkumisesta tulee yleisesti parantuneesta liikkuvuudesta ja fyysisestä aktiivisuudesta, mikä puolestaan edistää terveyttä, fyysistä kuntoa ja kuntoutuspotentiaalia. Lisääntynyt fyysinen aktiivisuus kääntää tai ainakin hidastaa kunnon huonontumista, optimoi fyysistä toimintakykyä ja edistää yleistä terveydentilaa ja hyvinvointia. Toki vasteeseen vaikuttaa myös sairauden tai lääketieteellisen tilan vakavuus ja kehitymisaste ja niihin liittyvät mahdolliset muut sairaudet. (Durstine ym. 2000, 208-209.) Muita raportoituja hyötyjä erityislasten ja nuorten kohdalla ovat mm. liikkumisen omatoimisuuden lisääntyminen, pidempi-ikäisyys, osallistumisen lisääntyminen ja sitä kautta uusien ystävien saaminen, uusien kykyjen ja taitojen oppiminen ja kehittäminen, luovuuden ilmaiseminen, merkityksen ja tarkoituksen löytäminen elämälle, onnistumiskokemusten tarjoaminen, itsevarmuuden lisääntyminen, vahvistuneet sosiaaliset suhteet, yhteenkuuluvuuden tunne ja tunne hyväksynnästä. (Bloemen ym. 2014, 137-139; Murphy ym. 2008, 1057; Shapiro & Malone 2016, 385-386, 389; Turnnidge, Vierimaa & Côté 2012, 1131, 1134-1135.)

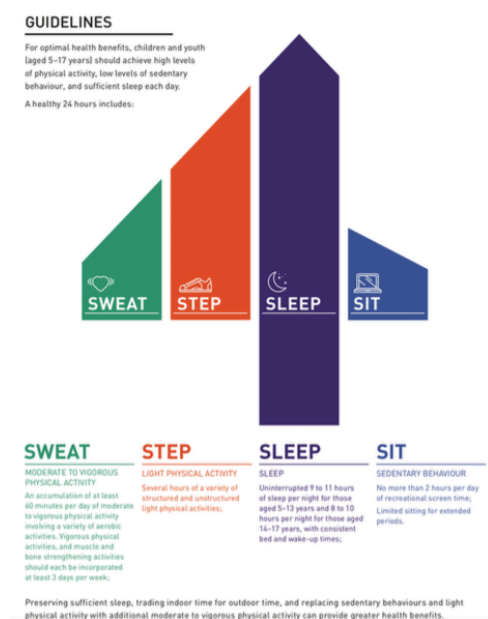
Vammaisliikunnassa on tärkeää huomioida toiminta- ja liikuntarajoitteet, jotka voivat altistaa tapaturmalle. Harrastusta valittaessa tulee kiinnittää erityistä huomioita esteettömyyteen, saavutettavuuteen ja käytettäviin välineisiin. Lajivalinnan tulee tapahtua taitojen, voimien, kestävyys- ja muiden yksilötekijöiden perusteella. Kuormituksen intensiteetti ja taajuus tulee myös huomioida, samoin kuin lajivalintaan mahdollisesti vaikuttavat terveystekijät. Kohonnut riskialttius voi olla vammaisuudesta johtuvaa ja se ilmenee tai kasvaa liikunnan yhteydessä, tai sitten se voi liittyä yleisesti kaikkeen liikkumiseen ja urheiluun. (Saari & Määttänen 2015.)

3.1 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan fyysinen liikkumattomuus on neljänneksi suurin kuolleisuuden riskitekijä ja se aiheuttaa vuosittain 6 % kaikista kuolemantapauksista. Sen lisäksi liikkumattomuuden arvioidaan olevan pääsyy 21-25 %:ssa rinta- ja paksusuolisyövissä, 27 %:ssa diabeteksessa ja noin 30 %:ssa iskemisissä sydänsairauksissa. (WHO 2012, 10; Kolu, Vasankari & Luoto 2014, 885.) WHO onkin luonut vuonna 2011 omat liikuntasuosituksensa myös kouluikäisille. Ne eivät eroa suuresti esimerkiksi Suomessa UKK-instituutin julkaisemista suosituksista. WHO:n suositusten mukaan 5-17 -vuotiaiden tulisi liikkua vähintäänkin reippaasti päivittäin minimissään tunnin ajan. Suurimman osan tästä päivittäisestä fyysisestä aktiviteetistä tulee olla aerobista ja tätä tulee täydentää vähintään kolme kertaa viikossa hengästyttävällä harjoittelulla ja sen tulee vahvistaa myös lihaksia ja luustoa. (WHO 2018.)

Opetusministeriön vuonna 2008 julkaiseman suosituksen mukaan kaikkien 7-18 -vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulee lisäksi sisältää runsaasti reipasta liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran. Ripeä kävely, pyöräily tai kelaaminen pyörätuolilla ovat hyviä esimerkkejä tästä. Fyysisen aktiivisuuden suositus on terveystiikunnan minimisuositus ja se soveltuu kaikille lapsille, myös erityistuen tarpeessa oleville. (Heinonen ym. 2008, 18-19.)

Suosituksen liikuntamäärien tarkkuutta ei tule korostaa liikaa, sillä liikunnan vasteet ovat yksilölliset. Annos-vastesuhteet poikkeavat terveyden eri osa-alueiden osalta toisistaan. (Tammelin 2013, 63.) Suosituksia on kritisoitu siitä, että niitä tulkitaan helposti siten, että tunti tai pari päivässä liikuntaa riittäisi kattamaan fyysisen aktiivisuuden tarpeen. Rovion ym. mukaan (vähäisessä) liikkumisessa ei ole useinkaan kysymys vain yksilön valinnasta, vaan se määräytyy myös muiden sidonnaisuuksien kautta. Valtaosa väestöstä liikkuu liian vähän, eikä sitä ole saatu käännettyä erilaisilla tutkimuksilla, hankkeilla tai sen paremmin kampanjoilla. Jotta liikkumattomuutta voisi muuttaa, on ymmärrettävä myös henkilön arkea. Kun elämän tärkeät asiat ovat kunnossa, hoituu usein myös liikkuminen. Vähän liikkuvia ei siis tule ”pakottaa syömään koko liikuntapiirakkaa”, vaan tunnustusta tulisi antaa sellaisesta suorituksesta, mikä on vähän liikkuvalla realistinen. (Rovio, Saaranen-Kauppinen & Pyykkönen 2014, 3, 6-7, 40.) Alla olevasta kuvioista 1 näkyy, että kanadalaiset ovat lähestyneet liikuntasuosituksista eri näkökulmasta ja heidän fyysisen aktiivisuuden suosituksensa huomioikin koko vuorokauden. Se sisältää kevyen ja raskaan liikunnan ja ruutuajan lisäksi suosituksen myös unen määrästä. (Tremblay ym. 2016, 311-312, 320, 326.)



Kuvio 1: Kanadalaisten liikuntasuositus 5-17 -vuotiaille (Tremblay ym. 2016, 320)

3.2 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta on tutkittu Suomessa verrattain vähän. Keskeisimmät tutkimukset ovat WHO-Koululaistutkimus (HBSC = Health Behaviour in School-aged Children), jota on toteutettu vuodesta 1984 sekä Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus, joka pilotoitiin keväällä 2014. WHO-Koululaistutkimus tehdään nykyisin joka neljäs vuosi ja LIITU-tutkimus kahden vuoden välein. (Kokko ym. 2015, 10-11.)

Vuoden 2016 LIITU-tulosten mukaan vain vajaa kolmasosa (31 %) suomalaisista 9-15 -vuotiaista lapsista liikkuu vähintään tunnin päivittäin. Sen lisäksi tytöt liikkuvat tutkimuksen mukaan yleisesti poikia vähemmän ja liikkumisen määrä laskee mitä ylemmälle luokalle siirrytään. Kun tuloksia verrataan muihin Euroopan maihin, liikuntasuosittelun mukaan liikkuvien osuus 11- ja 13- vuotiaissa on suhteellisen suuri, mutta 15-vuotiaiden kohdalla erot ovat jo kaventu-neet. Tutkimusten mukaan suomalaisnuorten erityispiirre onkin liikunta-aktiivisuuden voima-kas vähentyminen iän myötä. (Kokko ym. 2015, 14-15, 20; Kokko ym. 2016, 10-11.)

WHO:n Koululaistutkimuksen tilannekatsaus vuodelta 2014 (aineisto vuodelta 2010, n= 6682) tukee edellä mainittua. Tutkimus arvioi lasten ja nuorten liikkumista viisiportaisella asteikolla (A = paras, F = heikoin), missä A tarkoittaa sitä, että suositus toteutuu 80-100 %:sti, B 61-80 %:sti, C 41-60 %:sti, D 21-40 %:sti ja F 0-20 %:sti. Kuten taulukosta 1 näkyy, suomalaislapset ja nuoret eivät yltäneet missään kategoriassa A-luokkaan. Parhaimmat tulokset (B-luokka) saavutettiin kategorioissa koulumatkat, koulu liikuttajana, kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö sekä valtakunnan tason toimenpiteet liikunnan edistämiseksi. C-luokan tulokset toteutuivat kategorioissa organisoitu liikunta ja urheilu sekä perhe ja kaverit liikuttajina. Heikoimmat tulokset (D-luokka) toteutuivat fyysisen kokonaisaktiivisuuden, omatoimisen liikunnan ja istumisen ja ruutuaian osalta. Myös tässä tutkimuksessa kävi ilmi erityishaasteena liikkumisen väheneminen murrosiässä. Muihin länsimaihin verrattuna Suomi sijoittuu samaan kastiin (kuvi 2). Suomen vahvuuksia ovat monipuoliset liikuntaohjelmat ja rakennetut liikuntapaikat, koulumatkojen kulkeminen jalan tai pyörällä sekä koulujen monipuoliset aktivointitoimet. (Aira ym. 2014, 5, 8, 27, 30; Liukkonen ym. 2004, 53.)

1. Fyysinen kokonaisaktiivisuus	D
2. Organisoitu liikunta ja urheilu	C
3. Omatoiminen liikunta	D
4. Koulumatkat	B
5. Istuminen ja ruutuaika	D
6. Perhe ja kaverit liikuttajina	C
7. Koulu liikuttajana	B
8. Kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö	B
9. Valtakunnan tason toimenpiteet liikunnan edistämiseksi	B

Kirjainten ja värikoodien selitys:

A 81–100 %	B 61–80 %	C 41–60 %	D 21–40 %	F 0–20 %
------------	-----------	-----------	-----------	----------

Taulukko 1 Suomalaislasten ja nuorten liikkuminen (WHO:n Koululaistutkimus 2014)



Kuvio 2: Suomi sijoittuu vertailussa muiden länsimaiden kanssa samaan kastiin (WHO 2014)

Bergin ja Piirtolan tekemän selvityksen mukaan noin puolet kouluikäisistä tarvitsisi lisää liikuntaa. Fyysinen aktiivisuus näyttäisi olevan osittain geeniperimän ohjaamaa, mutta elinympäristö säätiloineen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat suuresti sen määrään. Myös perheen sosioekonomisilla tekijöillä on todennäköisesti yhteys fyysisen aktiivisuuden määrään. Samassa selvityksessä todetaan, että 2000-luvulla eri vammais- tai pitkäaikaissairausryhmiin kuuluvien lasten ja nuorten liikkumista on tutkittu hyvin niukasti Suomessa. Vammaisurheiluun liittyvää tutkimusta ei tuona aikana ollut lainkaan. Huomionarvoista on myös se, että lapsille ja nuorille ei ole omaa Liikunnan Käypä hoito -suositusta. Se, kenen ehdoilla ja miten aktiivisuutta tulisi edistää, on myös herättänyt paljon keskustelua. (Berg & Piirtola 2014, 3, 32-35.) Tutkimustulokset ja suositukset perustuvat pitkälti 2000-luvun alun tutkimuksiin. Kysymys onkin, kuinka paljon 2010-luvun muutokset lasten ja nuorten vapaa-ajanviettotavoissa ovat vaikuttaneet heidän fyysiseen aktiivisuuteensa?

Liikunnan määrästä ja merkityksestä suorituskykyyn on Suomessa julkaistu tutkimuksia vammaisilla lapsilla ja nuorilla, joilla on Aspergerin oireyhtymä, leukemia, CP-vamma, epilepsia, kehitysvamma, näkövamma, astma, depressio, oppimis- tai käytösongelmia. Tutkimusten mukaan yleisopetuksessa he ovat yhtä aktiivisia liikkujia kuin muut saman ikäiset nuoret. Heistä noin 30 % ilmoittaa käyttävänsä liikunnan harrastamiseen korkeintaan tunnin viikossa. Vamma tai pitkäaikaissairaus ei erottele kokonaisliikunta-aktiivisuutta, joten tulokset ovat samansuuntaiset myös vapaa-ajan liikunnan osalta. Erityislapset kuuluvat myös yhtä yleisesti urheilu- ja liikuntaseuroihin ja harrastavat samoja lajeja kuin ikätoverinsa. Poikien suosikkilajeja ovat pyöräily, uinti ja jalkapallo, tytöillä jalkapallon tilalla on kävely. (Berg & Piirtola 2014, 49, 72.) Vuoden 2016 LIITU-raportin mukaan noin 15 %:lla nuorista on toimintarajoite tai vamma, joka häiritsee heidän päivittäisiä toimiaan (Ng, Rintala & Saari 2016, 78).

3.3 Osallistuminen

Maailman terveysjärjestön (WHO) toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus (ICF, the International Classification of Functioning, Disability and Health) kuvaa sitä, miten sairauden ja vamman vaikutukset näkyvät yksilön elämässä. Toimintakyky ja toimintarajoitteet nähdään siinä moniulotteisena tilana, joka koostuu kehon toiminnoista ja rakenteesta sekä suorituksista ja osallistumisesta. Toisena osana ovat ns. kontekstuaaliset tekijät, joihin kuuluvat ympäristö- ja yksilötekijät. (THL 2016.)

Toimintakykyä voidaan siis mitata osallistumisen kautta. ICF soveltuu hyvin kuvaamaan yksilön toimintakykyä ja seuraamaan siinä tapahtuvia muutoksia. Tästä syystä sitä pidetään relevanttina myös fysioterapeuttien töissä. Tutkimusten mukaan ICF:n sisällöstä on myös havaittu eniten yksimielisyyttä juuri fysioterapeuttien parissa (Rantakömi-Stansfield, Valtamo, Piirainen & Sjögren 2016, 29, 35, 37).

Osallistuminen niin yhteiskunnalliseen, kuin myös esimerkiksi urheiluseuran toimintaan, on jokaisen yksilön oikeus ja valinta. Johdannossa mainittujen Suomen lakien ja YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen tehtävänä ja tarkoituksena on taata kaikille yhtäläiset osallistumisen mahdollisuudet ja oikeudet. Ne auttavat myös tunnistamaan vammaisten henkilöiden kokemia esteitä.

3.4 Osallistumisen esteet

Vammaiset lapset ja nuoret osallistuvat harvoin yleisiin aktiviteetteihin. Esteinä ovat niin koulut kuin luokittelutekniikatkin, jotka erottavat vammaiset lapset ikätovereistaan. Myös vanhemmat voivat suosia eriytettyjä palveluita. Kilpailuhenkisyys ja paremmuus-ajattelu urheilussa vahvistaa entisestään poissulkemista ja sen käytäntöjä. Erilaiset rakenteet voivat joko ylläpitää erottelua tai parhaimmillaan yhdistää lapsia ja nuoria. (Saari 2011, 174.)

Rovion ym. mukaan liikuntaan osallistumisen esteet ovat usein kulttuurisia. Olemassa olevat liikuntapalvelut eivät aina puhuttele kaikkia ja henkilö voi tuntea itsensä monella tapaa ja monesta syystä liikunnan ulkopuoliseksi. Lisäksi ainakin tulo-, koulutus-, ajankäyttö-, asuinalue-, työ- ja perheasiat vaikuttavat usein taustalla. (Rovio ym. 2014, 8.) Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksen mukaan koetulla liikunnallisella pätevyydellä on myös oma merkityksensä. Tällä tarkoitetaan sitä, millaisiksi henkilö kokee omat liikunnalliset ominaisuutensa, kuten kehonsa, kuntonsa ja liikuntataitonsa. Tämä on yksi avaintekijä aktiivisen elämäntavan omaksumisessa. Liikuntaharrastuksen esteitä on jaoteltu esimerkiksi yksilöllisen arvon kieltäviin (kuten liikunnan kokeminen ikäväksi), tilannekohtaisiin (ajan, tilojen puute jne.) ja välineellisen arvon (ajatus liikunnasta hyödyttömänä tai tarpeettomana) kieltäviin esteisiin. (Hirvensalo, Liukkonen, Jaakkola & Sääkslahti 2015, 40; Liukkonen & Jaakkola 2013, 149.)

Murphy ja Carbone ovat tutkineet erityislasten urheiluun osallistumista ja heidän fyysistä aktiivisuuttaan. Yleisimmät syyt heidän mukaansa osallistumisen esteille ovat toiminnalliset rajoitukset (18 %), korkeat kustannukset (15 %) ja lähellä olevien palvelujen puuttuminen (10 %). Myös he ovat listanneet osallistumista rajoittaviksi tekijöiksi ajan, kotiympäristön, lapsen kokeman kyvyn itsestään, muiden sosiaalisen tuen, perheen ikärakenteen, perheen ja lapsen omat mieltymykset, roolimallien puuttumisen, turvattoman ympäristön ja varojen puutteen. Näistä ympäristötekijöillä ja perheellä on suurempi merkitys kuin suoraan itse lapseen tai nuoreen liittyvillä tekijöillä. (Murphy ym. 2008, 1059.) Myös Bloemenin ym. kooste eri tutkimuksista vahvistaa tätä. Heidän mukaansa yleisesti ottaen erityislapsen ja -nuoret ajattelevat positiivisesti aktiivisesta elämäntavasta. (Bloemen ym. 2015, 143.) Vastaavia tuloksia ovat raportoineet myös Shields ja Synnot (Shields & Synnot 2016, 2), King (King ym. 2006, 213) ja Ginis ym. (Ginis, Ma, Latimer-Cheung & Rimmer 2016, 485-488).

4 Tutkimuksen menetelmä

Opinnäytetyön tavoitteena on ollut tutkia Valtti-ohjelman vaikutuksia ja tuloksia vuosina 2016 ja 2017 ohjelmaan osallistuneiden erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten näkökulmasta. Vaikutuksia on arvioitu itsearvioituna mittaamalla liikunnan harrastamista ja fyysistä aktiivisuutta ennen ohjelmaa ja sen jälkeen. Mittaaminen tapahtui kolmella eri kvantitatiivisella kyselytutkimuksella tammikuussa 2018 ja aineisto kerättiin sähköisesti Webropol-ohjelmalla, johon VAU:lla oli valmis lisenssi ja jolla edellisen vuoden tutkimuskin oli tehty. Tutkimusten kohderyhminä olivat:

- vuoden 2017 Valtti-perheet (n.250 perhettä) - Kyselylomake A
- vuonna 2017 Valtti-ohjelmaan hakeneet, mutta ilman Valttia jääneet (n.100 perhettä) - Kyselylomake B
- vuonna 2016 ohjelmaan osallistuneet valtti-perheet (n.250 perhettä) - Kyselylomake C

Opinnäytetyössä on vertailtu Valtti-ohjelmaan vuonna 2017 hakeneiden harrastuksen löytymistä ja fyysistä aktiivisuutta kahtena ryhmänä. Ensimmäiseen ryhmään kuuluivat oman Valtti-ohjaajan saaneet ja toiseen vertailuryhmään ilman Valtti-ohjaajaa jääneet. Lisäksi selvitettiin vuonna 2016 Valtti-ohjelmaan osallistuneiden lasten ja nuorten osalta harrastuksen ja fyysisen aktiivisuuden pysyvyyttä vuosi ohjelman päättymisen jälkeen. Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut myös koota osallistujien palautetta Valtti-ohjelman kehittämiseksi. Tarkempi aikataulu tutkimuksesta löytyy liitteestä 1.

Aiheeseen liittyvien tieteellisten tutkimusartikkelien haussa on käytetty Cinahl-, Medic-, Terveysportti- ja PEDro-tietokantoja sekä Google Scholar-hakupalvelua. Artikkelien hakuajan kohta on ollut maaliskuusta 2018 ja hakusanoina on käytetty mm. termejä ”erityislapset ja -nuoret”, ”lasten ja nuorten liikunta”, ”fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille”, ”soveltuva liikunta”, ”youth with physical disabilities”, ”adapted physical activity” ja ”children with disabilities”. Artikkelihaku on rajattu pääsääntöisesti julkaisuvuosiin 2010 - 2018.

4.1 Aineiston keruu

Opinnäytetyön aineisto on kerätty kolmella eri sähköisellä kyselyllä tammikuussa 2018. Suomenkieliset lomakkeet perustuivat edelliseen, vuonna 2017 tehtyyn tutkimukseen (Skantz 2017). Tutkimuslomakkeita muokattiin yhteistyössä VAU:n kanssa vanhoja kysymyksiä poistamalla ja uusia lisäämällä. Lisäksi kysymyksiä yksinkertaistettiin niissä rajoissa, ettei vertaavuus edelliseen tutkimukseen kärsisi. Lomakkeiden sanamuodoissa ja ohjeistuksessa kiinnitettiin erityistä huomiota kohderyhmiin ja ne suunniteltiin nuorten itse tai vanhempien/huoltajan avustuksella täytettäväksi. Vastaajille annettiin lisäksi mahdollisuus osallistua

lahjakorttien arvontaan urheiluliikkeeseen. VAU hoiti lahjakorttien arvonnin ja niiden toimitamisen voittajille helmikuussa 2018.

Kyselylomake A (Valtti-ohjelmaan vuonna 2017 osallistuneet) oli jaettu neljään osaan: taustatiedot, Valtti-ohjelman toteutus, Valtti-ohjelman vaikutukset ja Valtti-ohjelman palaute ja kehittämis ehdotukset. Toteutuksessa kysyttiin Valtti-ohjelman loppuun suorittamista ja syitä mahdolliselle keskeytykselle, ohjelman päättymisajankohtaa, tapaamiskertojen määrää Valtti-ohjaajan kanssa, kokeillut harrastuslajit sekä niistä mahdollisesti aiheutuneet kustannukset. Vaikutus-osiossa kysyttiin liikkumisen määrän muutosta edelliseen kevääseen verrattuna, pysyvän harrastuksen löytämistä, harrastuskertojen määrää viikossa, idean tai harrastuksen löytämistä, jonka vastaaja aikoo aloittaa myöhemmin ja liikuntaharrastuksen löytämistä rajoittavia ja auttavia tekijöitä. Palaute- ja kehittämisosiossa kysyttiin avointa palautetta, arviota Valtti-ohjaajasta ja ohjelmasta sekä suostumusta seurantakyselyyn seuraavana vuonna. Tarkemmat tiedot käytetyistä skaaloista ja kysymystyypeistä löytyvät kunkin kysymyksen kohdalta luvusta 5. Kyselylomake A löytyy liitteestä 3.

Kyselylomake B (Vuonna 2017 Valtti-ohjelmaan hakeneille, mutta ilman Valttia jääneille perheille) koostui taustatiedoista, liikunnan määrän kartoituksesta edelliseen kevääseen verrattuna, kysymyksestä liikunnallisen harrastuksen löytämisestä kuluneen syksyn aikana, liikuntaharrastusten kartoituksesta, harrastuksen löytämistä rajoittavista ja auttavista tekijöistä, avoimesta palautteesta sekä suostumuksesta seurantakyselyyn. Tarkemmat tiedot käytetyistä skaaloista ja kysymystyypeistä löytyvät kunkin kysymyksen kohdalta luvusta 5. Kyselylomake B löytyy liitteestä 4.

Kyselylomake C (Seurantakysely vuonna 2016 Valtti-ohjelmaan osallistuneille lapsille, nuorille ja heidän perheilleen) koostui taustatiedoista sekä erillisestä Valtti-ohjelman vaikutusosiossa. Osiossa kartoitettiin liikkumisen määrää verrattuna edellisen vuoden alkutilanteeseen ennen Valtti-ohjelmaa, harrastuksen löytämistä Valtti-ohjelman avulla, liikuntaharrastuksia ja harrastuskertojen määrää, syitä mahdolliselle liikunnan harrastamattomuudelle ja avoimesta palautekentästä. Tarkemmat tiedot käytetyistä skaaloista ja kysymystyypeistä löytyvät kunkin kysymyksen kohdalta luvusta 6. Kyselylomake C löytyy liitteestä 5.

Mukaan tarkasteluun otettiin VAU:n toiveesta myös Valtti-ohjelman hakulomakkeessa ollut hakijan toimintakyvyn arviointi kuudella eri osa-alueella (näkeminen, kuuleminen, liikkuminen, keskittyminen, itsestä huolehtiminen ja kommunikaatio) asteikolla 1-4, jossa 1 = ei vaikeutta ja 4 = ei onnistu lainkaan. Tämä osa Valtti-ohjelman hakulomaketta löytyy liitteestä 2.

4.2 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen pääkysymykset olivat:

- Suorittivatko lapset Valtti-ohjelman loppuun? Mikäli ohjelmaa ei suoritettu loppuun, mitkä olivat syyt taustalla? (Uusi kysymys edelliseen tutkimukseen verrattuna)
- Löytyikö ohjelman kautta osallistujalle liikunnallinen harrastus? Lisäkö ohjelmaan osallistuminen liikunnan määrää (=fyysistä aktiivisuutta)?
- Mitkä tekijät edistivät/vähensivät liikkumista tai harrastuksen löytämistä?
- Onko Valtin saaneiden ja Valtti-ohjelman ulkopuolelle jääneiden välillä eroja liikunnan harrastamisessa tai fyysisessä aktiivisuudessa? (Uusi kysymys edelleen tutkimukseen verrattuna)
- Tulosten vertailu hakijan toimintakykyyn kuudella osa-alueella (näkeminen, kuuleminen, liikkuminen, keskittyminen, itsestä huolehtiminen ja kommunikaatio)

Muita kysymyksiä ovat olleet:

- Harrastuskokeilukertojen määrä? Mitä lajeja on kokeiltu? Koituiko näistä minkä verran kustannuksia?
- Mitä harrastuksia löytyi? Kuinka usein niitä harrastetaan?
- Oliko ohjelman keskeyttämisessä alueellisia eroja?
- Vaikuttiko osallistujan toimintakyky ohjelman keskeyttämiseen?
- Valtti-ohjelman arviointi ja kehittämisideat
- Valtti-ohjaajan toiminnan arviointi

Opinnäytetyössä on tarkasteltu myös harrastuksen löytymistä ja sen pysyvyyttä erityisesti osallistujan ikään, paikkakuntaan, harrastuskertojen määrään, Valtin toimintaan ja Valtti-ohjelmaan verrattuna. Lisäksi työssä on selvitetty sitä, mitkä tekijät erityisesti ovat vaikuttaneet Valtti-ohjelman suositteluhaluuteen. Loppuun on koottu yhteen myös ohjelmasta saatu avoin palaute.

4.3 Aineiston analyysi

Aineisto on analysoitu IBM SPSS Statistics 23.0 -ohjelmalla ja kuvailussa on käytetty sekä frekvenssi- ja prosenttilukuja että keskiarvoja. Taustamuuttujien ja kysymysten välisten yhteyksien analysointi on tehty ristiintaulukoinnilla ja tilastollisen merkitsevyyden rajana on käytetty t-testin yleistä p-arvoa $< 0,05$. Tieteellisessä tutkimuksessa käytetään yleisesti 5 % (eli 0,05) riskitasoa. Tämä tarkoittaa sitä, että tulosta voidaan pitää 95 % varmuudella pätevänä ja virheen todennäköisyys on 5 %. P-arvon ollessa alle 0,05, on tapana puhua tuloksesta ”tilastollisesti melkein merkitsevä”, mikäli tulos on alle 0,01, on tulos ”merkitsevä” ja alle 0,001

tulos on ”erittäin merkitsevä”. Riskitason määritelmät ovat sopimuksenvaraisia, eikä tilastotieteen teoriasta löydy kyseisille luottamustasoille mitään erityistä perustetta. (Henken 1976.)

Tulosten tulkinnassa luotettavuuden rajana on pidetty vastauskokoja $n=50$ (Vilpas 2018, 10). Tähän on pyritty yhdistelemällä tarvittaessa vastaukset taustamuuttujittain siten, että kyseinen vastauskoko on saavutettu. Mikäli vastauskoko on jäänyt alle 50, on tulos merkitty *-merkillä, mikäli vastauskoko on jäänyt alle 30, on tulos merkitty **-merkillä.

4.4 Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen

Mittaamisessa käytettyjen mittareiden tulee aina olla valideja. Validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkimus mittaa juuri sitä, mitä sillä halutaankin mitata. Reliabiliteetti puolestaan tarkoittaa luotettavuutta eli mittaustuloksen tulee olla toistettavissa. Fyysistä aktiivisuutta mittaavien metodien tulee olla huomaamattomia, käytännöllisiä hallita sekä fyysisen aktiivisuuden tyyppiin, useuteen, keston ja intensiteettiin suhteutettuja. Käytetty mittaustapa voi olla suora tai epäsuora (kuten tässä opinnäytetyössä käytetty itsearviointi) fyysisen aktiviteetin observointi, energiankulutuksen mittaaminen, fysiologinen vaste, adaptaatio tai liike. Dishmanin ym. mukaan yhtä oikeaa standardointitapaa arvioida eri fyysisen aktiivisuuden mittaustapoja ei ole olemassa (Dishman, Washburn & Schoeller 2001, 295).

Itsearviointi on usein käytännöllisin ja kustannustehokkain tapa mitata suuria massoja. Siihen liittyy kuitenkin omat ongelmansa. Ensinnäkin se, kuinka pitkä aika mitattavasta asiasta on kulunut, voi vaikuttaa tuloksiin. Mitä kompleksisempi muistettava asia on ja mitä enemmän se eroaa henkilön normaaleista rutiineista, voi myös vääristää vastauksia. Lisäksi on huomattu, että ihmisillä on usein tapana yliarvioida omaa fyysistä aktiviteetin määrää. Itse kyselylomakkeeseen voi myös liittyä omia puutteita tai epäloogisuuksia, jotka voivat vaikuttaa tuloksiin. Itsearviointi on kuitenkin todettu tarpeeksi luotettavaksi tavaksi mitata fyysistä aktiivisuutta. (Dishman ym. 2001, 298, 309.)

Cervantes ja Porretta ovat tehneet kirjallisuuskatsauksen vammaisten henkilöiden fyysistä aktiivisuutta mittaavista tutkimuksista. Tutkimuksia on tehty verrattain vähän ja näistäkin tutkimuksista vain 61 % ($n=17$) raportoi evidenssistä validiteetissa ja reliabiliteetissa. Erityisongelmaksi sekä validiteetin että reliabiliteetin osalta itsearvioinnissa vammaisten kohdalla voi muodostua kognitioon liittyvät seikat kuten asioiden muistaminen. (Cervantes & Porretta 2010, 183, 186.) Toisen tutkimuksen mukaan itsearvioinnin ja suoran havainnoinnin välinen tarkkuus sijoittuu noin 73 % - 86 % välille. Mikäli halutaan tarkempia tuloksia, tulisi itsearviointiin yhdistää muita mittaustapoja, kuten erilaiset kalorimetrit, syke- tai liikemittarit tai

DLW (= Doubly labelled water, suomeksi kaksoismerkitty vesi) -tutkimus. (Sirard & Pate 2001, 440, 443, 448.)

5 Tutkimustulokset

Vuoden 2017 sähköinen kysely (Kyselylomake A) lähetettiin 268:lle perheelle tammikuun 2. päivä 2018. Siihen tuli 20.1.2018 mennessä 151 vastausta (vastausprosentti 57 %). Edellisen vuoden kyselyyn verrattuna vastauksia tuli jotakuinkin saman verran, vastausprosentin pysyessä erittäin korkeana (v. 2006 n=155, vastausprosentti 65 %) (Skantz 2017, 24). Vastanneista 25 % ilmoitti vähintäänkin lievää vaikeutta näkemisessä (v. 2016 29%), 14 % kuulemisessa (v. 2016 10 %), liikkumisessa 60 % (v. 2016 48 %), keskittymisessä 81 % (v. 2016 79 %), itsestä huolehtimisesta 93 % (v. 2016 82 %) ja kommunikoinnissa 74 % (v. 2016 70 %). Vastanneista 44 % (n=64) ilmoitti käyvänsä säännöllisesti terapiassa, jossa liikutetaan kehoa (jumppa, vammaisratsastus, allasterapia tms.) 22 % (n=36) ilmoitti, ettei ole harrastanut liikuntaleikkejä tai pelejä viimeisen kuukauden aikana lainkaan tai hyvin harvoin ja 40 % (n=66) ei ollut liikkunut lainkaan tai hyvin harvoin viimeisen kuukauden aikana siten, että olisi hengästynyt (taulukko 2).

		n	%
Arvioi kuinka paljon hakija on liikkunut kuluneen neljän viikon aikana. Kuluneen 4 viikon aikana kuinka usein hakija leikki liikuntaleikkejä tai pelejä tai harrasti liikuntaa?	Ei lainkaan	3	2
	Hyvin harvoin	33	20
	Jonkin verran	73	45
	Lähes joka päivä	31	19
	Joka päivä	6	4
	Total	146	90

		n	%
Arvioi kuinka paljon hakija on liikkunut kuluneen neljän viikon aikana. Kuluneen 4 viikon aikana kuinka usein hakija juoksi tai liikkui niin tehokkaasti, että hengästyi?	Ei lainkaan	15	9
	Hyvin harvoin	51	31
	Jonkin verran	59	36
	Lähes joka päivä	17	10
	Joka päivä	4	3
	Total	146	89

Taulukko 2 Valtti-kyselyyn osallistuneiden lasten ja nuorten liikkuminen (kulunut kuukausi)

Kysely Valtti-ohjelmaan hakeneille, mutta ilman Valttia jääneille (Kyselylomake B) lähetettiin tammikuun 2. päivä 2018. Vastauksia siihen saatiin 39 kappaletta 20.1.2018 mennessä (vastausprosentti 39 %). Vastausprosenttia voidaan pitää erittäin korkeana sähköiseksi kyselyksi ja erityisesti siksi, että kyselyyn vastanneet olivat jääneet ilman toivomaansa Valtti-ohjaajaa.

5.1 Kyselyihin vastanneiden taustatiedot

Vuoden 2017 Valtti-perheiden kyselyyn vastasi 151 henkilöä, joiden keski-ikä oli 11,9 vuotta ja joista 68 % (n=102) oli poikia (v. 2016 n=158; keski-ikä 12v; 68 % poikia). Tulokset vastaavat hyvin Valtti-ohjelmaan hakeneita (n=349), joiden keski-ikä oli 13 vuotta (syntymävuosi 2004) ja joista 67 % (n=234) oli poikia. Eniten vastauksia saatiin Uudeltamaalta (14 %, 21 kpl), Päijät-Hämeestä (11 %, 17 kpl) ja Pohjois-Pohjanmaalta (10 %, 15 kpl). Vastaajista suurin osa asui kotona vanhempien kanssa (95 %, n=144) ja kävi ala-astetta (60 %, n=90). Vastaajista 78 % (n=118) suoritti Valtti-ohjelman loppuun (tilanne 31.1.2018, taulukko 3). Tarkemmat ikä- ja sukupuolijakaumat löytyvät liitteestä 6.

Taustamuuttuja		n (%)
Vastaajat		151
Ikä, ka (max-min)		11,9 (6-25v)
Sukupuoli, poikia		102 (68 %)
Asuinpaikka maakunnittain		
	Uusimaa	21 (14 %)
	Päijät-Häme	17 (11 %)
	Pohjois-Pohjanmaa	15 (10 %)
	Pirkanmaa	14 (9 %)
	Varsinais-Suomi	14 (9 %)
	Etelä-Pohjanmaa	12 (8 %)
	Keski-Suomi	12 (8 %)
	Lappi	11 (7 %)
	Etelä-Karjala	8 (5 %)
	Satakunta	7 (5 %)
	Etelä-Savo	7 (5 %)
	Kainuu	6 (4 %)
	Pohjanmaa	4 (3 %)
	Pohjois-Karjala	2 (1 %)
	Kymenlaakso	1 (1 %)
Asumismuoto		
	Kotona vanhempien kanssa	144 (95 %)
	Omassa taloudessa	1 (1 %)
	Mualla	6 (4 %)

Ala-asteella		90 (60 %)
Yläasteella		37 (25 %)
Lukiossa/oppilaitoksessa		5 (3 %)
Töissä		3 (2 %)
Muu		16 (11 %)
Valtti-ohjelma suoritettu loppuun		118 (78 %)

Taulukko 3 Kysely A taustatiedot (Valtti-perheet v. 2017)

Vuoden 2017 Ei-Valtti-perheiden kyselyyn vastasi 39 henkilöä, joiden keski-ikä oli 12,2 vuotta ja joista 77 % (n=30) oli poikia. Eniten vastauksia saatiin Uudeltamaalta (46 %, 18 kpl), Pohjois-Savosta (21 %, 8 kpl) ja Kanta-Hämeestä (10 %, 4 kpl). (Taulukko 4)

Taustamuuttuja		n (%)
Vastaajat		39
Ikä, ka (max-min)		12,2 (7-20v)
Sukupuoli, poikia		30 (77 %)
Asuinpaikka maakunnittain		
	Uusimaa	18 (46 %)
	Pohjois-Savo	8 (21 %)
	Kanta-Häme	4 (10 %)
	Satakunta	3 (8 %)
	Etelä-Karjala	2 (5 %)
	Kymenlaakso	1 (3 %)
	Pirkanmaa	1 (3 %)
	Pohjanmaa	1 (3 %)
	Varsinais-Suomi	1 (3 %)

Taulukko 4 Kysely B taustatiedot (Ei-Valtti-perheet 2017)

5.2 Valtti-ohjelman toteutuminen

Vuonna 2017 151:stä vastanneesta 78 % (n=118) suoritti Valtti-ohjelman loppuun. Valtti-perheistä 33 perhettä eivät suorittaneet ohjelmaa loppuun (tilanne 31.1.2018). Yleisin syy (42 %, n=14) oli Valtti-ohjaajan toiminta, kuten ohjelman keskeyttäminen, yhteydenpidon lopettaminen, aloitteellisuuden puute ja asioiden hoitamattomuus (kategoria ”muu”). Toiseksi yleisin syy (27 %, n=9) oli aikataulujen yhteensovittamisen onnistumattomuus Valtti-ohjaajan

kanssa ja kolmanneksi yleisin syy (21 %, n=7) oli se, ettei sopivia harrastuskokeiluja löytynyt (taulukko 5).

Vastasit että Valtti-ohjelma jäi osaltasi kesken, haluaisimme tietää miksi. Valitse alla olevista vaihtoehtoista ne syyt, mitkä vaikuttivat omalla kohdallasi ohjelman keskeytykseen.	%	n
Muu, mikä	55 %	18
Kokeilukertojen yhteensovittaminen Valtti-ohjaajan aikataulun kanssa ei onnistunut	27 %	9
Minulle ei löytynyt sopivia harrastuskokeiluita	21 %	7
Minulla ei ollut tarpeeksi aikaa	9 %	3
Kuljetusten järjestäminen kokeilupaikkoihin osoittautui mahdottomaksi	9 %	3
Minulla ei ollut tarpeeksi motivaatiota	6 %	2
Sairastuminen/terveydentila	6 %	2
Paikkakunnalta muutto	3 %	1
Ohjelmasta aiheutuneet kustannukset	0 %	0
En tullut toimeen Valtti-ohjaajani kanssa	0 %	0

Taulukko 5 Valtti-ohjelman keskeyttämisen syyt vuonna 2017.

Tarkempi analyysi osoittaa, että ikäryhmittäin (5-9v., 10-14v. ja 15-25v.) eniten keskeyttäneitä oli vanhimmassa ikäryhmässä, 15-25-vuotiaat. Kyseisessä ikäryhmässä keskeyttäneitä oli lähes joka 3. (n=11). Vastaavasti kokonaisvertailussa joka 4. poika (n=25) keskeytti ohjelman. Uudenmaan osallistujista yli puolet vastaajista (57 %, n=12) keskeytti Valtti-ohjelman. Uudenmaan keskeyttäjäistä 2 ilmoitti syyksi ajanpuutteen, 1 motivaation puuttumisen, 5 kokeilukertojen yhteensovittamisen epäonnistumisen, 3 sopivan harrastuskokeilun löytämättömyyden, 1 kuljetukset, 2 sairastumisen/terveydentilan, 1 paikkakunnalta muuton ja 3 muun syyn. Muut syyt olivat: Valtti-ohjaaja jätti ohjelman kesken, Valtti-ohjaaja ei ottanut koskaan yhteyttä ja Valtin sairastuminen. Vähiten keskeyttäneitä suhteessa alueen osallistujiin oli Itä-Suomessa, missä keskeyttäneitä oli yksi henkilö (5 %) ja Pohjois-Suomessa 2 henkilöä (6 %). Tytöistä ohjelman keskeytti joka 6. (n=8). Tarkemmat tulokset löytyvät liitteestä 6.

Keskeyttäneet arvioivat heikoimmaksi toimintakyvyn osa-alueeksi itsestä huolehtimisen (ka 2,52; skaalalla 1 -4, missä 1= ei vaikeutta ja 4 = ei onnistu lainkaan) ja keskittymisen (ka 2,27). Näiden ero ohjelman loppuun suorittaneisiin ei ollut tilastollisesti merkitsevä, mutta sen sijaan keskeyttäneet arvioivat oman liikumisen toimintakykynsä merkitsevästi heikoimmaksi (ka 2,09*) kuin he, jotka suorittivat ohjelman loppuun (ka 1,73). Tarkemmat tiedot löytyvät liitteestä 6. Tätä kysymystä ei kysytty edellisen vuoden kyselyssä, joten vertailudata puuttuu.

Yleisin Valtti-kokeilujen päättymisajankohta oli marras-joulukuu (66 %, n=78). Vuonna 2016 Valtti-ohjelma päättyi suurimmalla osalla loka- (46 %, n=73) ja marraskuussa (32 %, n=51). 3 % (n=4) ilmoitti ohjelman yhä olevan kesken tammikuun lopussa (taulukko 6). 95 % (n=143) Valteista järjesti alkutapaamisen (v. 2016 99 %, n= 157) ja erillisen lopputapaamisen järjesti runsas puolet Valteista (52 %, n=78). Edelliseen vuoteen verrattuna tämä oli viidennes vähemmän (v. 2016 72 %, n=114). (Taulukko 7)

Milloin teillä oli Valtti-ohjaajasi kanssa viimeinen tapaaminen eli milloin Valtti-ohjelmasi päättyi?	%	n
Kesä-elokuussa	1 %	1
Syys-lokakuussa	30 %	35
Marras-joulukuussa	66 %	78
Valtti-kokeilu on vielä osaltani kesken	3 %	4

Taulukko 6 Valtti-kokeilujen päättymisajankohta vuonna 2017 (Kysymystä muokattu vuoden 2016 kyselystä).

Järjestikö Valtti-ohjaajasi...?	Kyllä		Ei	
	%	n	%	n
alkutapaamisen, jossa keskusteltiin tavoitteistasi ja toiveistasi	95 %	143	5 %	8
lopputapaamisen, jossa keskusteltiin tavoitteidesi toteutumisesta ja jatkosuunnitelmistasi	52 %	78	48 %	73

Taulukko 7 Kysymys ”Järjestikö Valtti-ohjaajasi...?” (Alku- ja lopputapaaminen v.2017)

5.3 Liikuntakokeilujen toteutuminen

Vuonna 2017 harrastuskokeilukertoja oli yhteensä 568 kpl (v. 2016 565 kpl) ja yhdellä Valtti-ohjaajalla niitä oli keskimäärin 3,8 (v.2016 3,6). Puolet Valteista järjesti vähintään 4 harrastekokeilua (taulukot 8 ja 9). Yleisimmät harrastuskokeilut olivat keilaus (33 krt), uinti (32 krt) ja ratsastus (20 krt). 127 vastaajaa ilmoitti, että heille syntyi kuluja ohjelmasta (v.2016 151). Keskimäärin kulut olivat 24 € (v.2016 33 €). Useimmiten kuluja syntyi kuljetuksista (71 %, ka 20 €/perhe) ja toiseksi useimmiten sisäänpääsy- ja osallistumismaksuista (58 %, ka 28€/perhe). (Taulukot 10 ja 11)

Montako harrastekokeilua Valtti-ohjelmasi sisälsi alku- ja lopputapaamisten lisäksi	%	n
1	11 %	17
2	9 %	14
3	17 %	27
4	25 %	37
5	28 %	42
enemmän kuin 5, montako?	9 %	14

Taulukko 8 Harrastuskokeilukertojen määrä vuonna 2017 (n=151)

Montako harrastekokeilua Valtti-ohjelmasi sisälsi alku- ja lopputa- paamisten lisäksi		Vuosi		Yhteensä	
	Määrä	2016	2017	2016	2017
	1	14	17	14	17
	2	23	14	46	28
	3	48	27	144	81
	4	17	37	68	148
	5	31	42	155	210
	5+	23	14	138	84
Yhteensä		158	151	565	568

Montako harrastekokeilua Valtti-ohjelmasi sisälsi alku- ja lopputa- paamisten lisäksi		Vuosi		
	Määrä	2016	2017	Erotus
	1	8,9 %	11,3 %	2,4 %
	2	15,2 %	9,3 %	-5,9 %
	3	30,4 %	17,9 %	-12,5 %
	4	11,4 %	24,5 %	13,1 %
	5	19,6 %	27,8 %	8,2 %
	5+	14,6 %	9,3 %	-5,3 %
Yhteensä		100,0 %	100,0 %	

Taulukko 9 Harrastekokeilujen määrä ja %-osuudet vuosina 2016 ja 2017 sekä näiden erotus

Koituiko Valtti-ohjelmasta perheellesi kustannuksia?	Kyllä		Ei	
	%	n	%	n
Sisäänkäy- tai osallistumismaksut	58 %	87	42 %	64
Kuljetukset	71 %	108	29 %	43
Välineet	6 %	9	94 %	142
Muu, mikä?	1 %	1	99 %	91

Taulukko 10 Valtti-ohjelmasta aiheutuneet kustannukset kategorioittain vuonna 2017, n=151

Kulut kategorioittain v.2017	N	Minimi	Maksimi	Summa	Ka
Sisäänkäy- tai osallistu- mismaksut	80	2,00 €	100,00 €	2 210,00 €	27,6 €
Kuljetukset	93	1,00 €	120,00 €	1 875,00 €	20,2 €
Välineet	11	0,00 €	50,00 €	213,00 €	19,4 €

Taulukko 11 Kulut kategorioittain vuonna 2017

5.4 Liikkumisen määrä

Kysymyksessä 13 vastaajia pyydettiin arvioimaan liikkumisen määrän muutosta tilanteeseen ennen Valtti-ohjelmaa. Skaalana käytettiin Likert-asteikkoa, missä 1 = lisääntynyt paljon, 5 = vähentynyt paljon ja 6 = en osaa sanoa. Vuoden 2017 kyselyssä 5 % vastaajista (n=8, v. 2016 4 %, n=6) ilmoitti liikkumisen määrän lisääntyneen paljon ja 38 % (n=57, v. 2016 54 %, n=86) jonkin verran. 52 % (n=79, v. 2016 37 %, n=58) ilmoitti sen pysyneen samana. Kun tuloksia vertaata vuoden 2016 tuloksiin, huomataan, että tuloksissa ei ole tilastollista merkitsevyyttä. Näin ollen voidaan todeta, että Valtti-ohjelma oli tältä osin yhtä onnistunut kuin edellisenä vuonnakin. Tarkemmat tulokset löytyvät taulukosta 12 ja liitteestä 6.

Jos vertaat viime kevättä, jolloin hait mukaan Valtti-ohjelmaan, ja tätä syksyä, onko liikkumisesi määrä (esim. koulumatkat, vapaa-ajan liikunta, koululiikuntaan osallistuminen) mielestäsi...?	2017	
	%	n
lisääntynyt paljon	5 %	8
lisääntynyt jonkin verran	38 %	57
pysynyt samana	52 %	79
vähentynyt jonkin verran	0 %	0
vähentynyt paljon	1 %	2
en osaa sanoa	3 %	5

Taulukko 12 Liikkumisen määrä vuonna 2017 Valtti-perheissä (n=151)

Tarkempi tulosten tarkastelu osoittaa, että ikäluokittain tilastollista eroa liikkumisen määrän muutoksessa ei ole. Jotta tuloksista on voitu ajaa luotettavat tilastolliset analyysit, on vastaajat luokiteltu kolmeen ikäluokkaan; 6-9 -vuotiaat (n=50), 10-14 -vuotiaat (n=64) ja 15-25 -vuotiaat (n=37). Myöskään tyttöjen ja poikien välillä ei tuloksissa ollut eroa. Sama vertailu on tehty myös alueittain. Jotta analyysi olisi luotettava, on postinumerot ensin koodattu maakuntatasoksi ja tarkastelun jälkeen edelleen maantieteellisiin alueisiin (Uusimaa, Länsi-Suomi, Keski-Suomi, Itä-Suomi ja Pohjois-Suomi). Tällä tasolla tarkasteltuna nähdään, että Uudenmaan tulos (3,0**) on tilastollisesti heikompi kuin Keski- (2,4*) ja Pohjois-Suomen tulokset (2,5*). Tarkemmat tulokset löytyvät liitteestä 6.

Yksittäisiä kokeilukertojen määriä toisiinsa vertaamalla huomataan, että analyysi ei osoita tilastollista eroa liikkumisen määrän lisääntymisessä. Yhdistelemällä kokeilukertojen määrät ryhmiin (1-2 krt, 3-4 krt ja 5-6 krt), nähdään kuitenkin, että liikkumisen määrän lisääntymisellä ja kokeilukertojen määrällä on tilastollinen yhteys toisiinsa. Tarkempi analyysi osoittaa, että heillä, joiden kokeilukerrat jäivät yhteen tai kahteen, liikkumisen määrä lisääntyi selvästi vähemmän kuin niillä, joilla oli vähintään 3-4 harrastekokeilua. Valtti-ohjaajan toiminnalla

oli myös suuri merkitys liikkumisen määrään. Tarkempi analyysi kertoo, että arvio liikkumisen määrän muutoksesta oli tilastollisesti korkeampi niillä, jotka kokivat saaneensa apua Valttilta (ks. alaluku 5.7. sekä tarkemmat tulokset liitteestä 6).

Toimintakyky-kategorioittain tarkasteltuna (heistä, jotka ilmoittivat vähintään lievää vaikeutta ko. kategoriassa) liikkumisen määrä lisääntyi paljon tai jonkin verran seuraavasti: näkeminen 43 % (n=15), kuuleminen 45 % (n=72), liikkuminen 48 % (n=42), keskittyminen 41 % (n=48), itsestä huolehtiminen 44 % (n=59) ja kommunikaatio 45 % (n=49). Analyysi kertoo sen, että ongelma toimintakyvyssä ei täten selitä mahdollista muutosta liikkumisen määrässä.

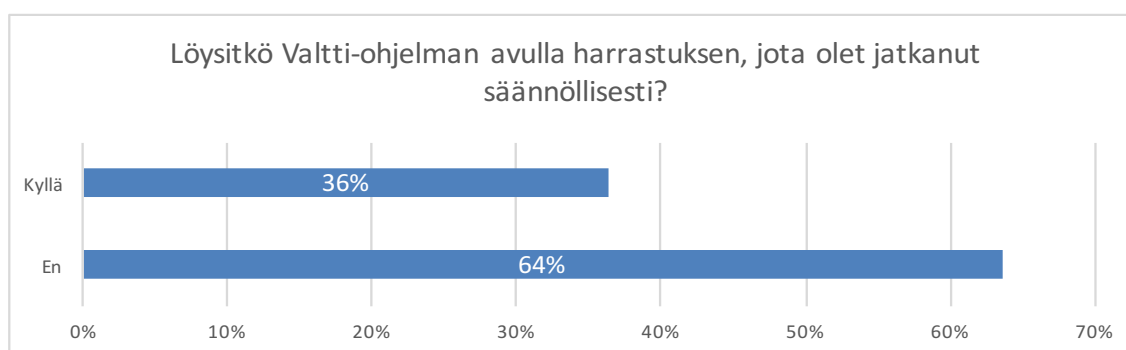
Kun samaa asiaa kysyttiin ei-Valtti-perheiltä, ei liikkumisen määrä ollut lisääntynyt edelliseen kevääseen verrattuna kenelläkään paljon. Kuusi vastaajaa (15 %) ilmoitti liikkumisen lisääntyneen jonkin verran. Huomionarvoinen seikka on, että 41 % (n=16) vastaajista ilmoitti liikkumisen määrän vähentyneen edellisestä keväästä jonkin verran tai paljon (taulukko 13).

Jos vertaat viime kevättä ja tätä syksyä, onko liikkumisesi määrä (esim. Koulumatkat, vapaa-ajan liikunta, koululiikuntaan osallistuminen) mielestäsi...?	2017	
	%	n
lisääntynyt paljon	0 %	0
lisääntynyt jonkin verran	15 %	6
pysynyt samana	41 %	16
vähentynyt jonkin verran	26 %	10
vähentynyt paljon	15 %	6
en osaa sanoa	3 %	1

Taulukko 13 Liikkumisen määrä vuonna 2017 Ei-Valtti-perheissä (n=39)

5.5 Harrastuksen löytyminen

Vuoden 2017 Valtti-perheille lähetetyn kyselyn tulosten mukaan 36 % (n=55) löysi harrastuksen, jota on jatkanut säännöllisesti. Ero on tilastollisesti heikompi edelliseen vuoteen verrattuna, jolloin 52 % (n=82) ilmoitti löytäneensä harrastuksen Valtti-ohjelman kautta. (Taulukko 14 ja liite 6)



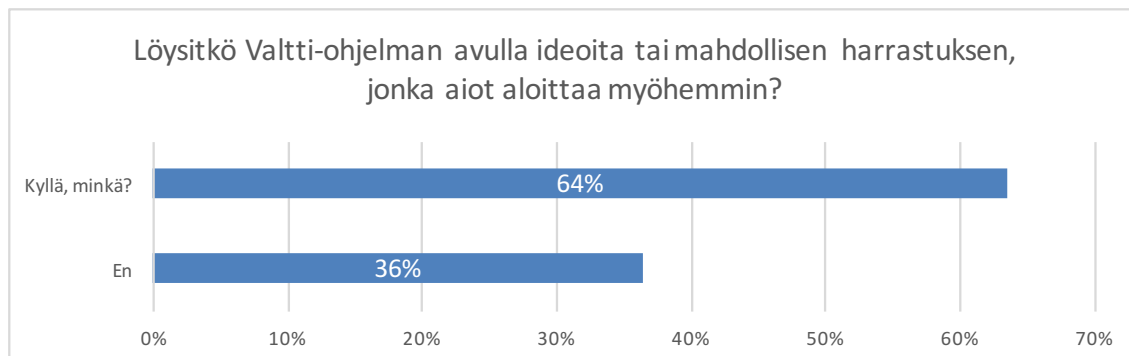
Taulukko 14 Kysymys: ”Löysitkö Valtti-ohjelman avulla harrastuksen, jota olet jatkanut säännöllisesti?” (n=151; kyllä n=55, ei n=96)

Useimmin mainitut löydetty harrastukset olivat: uinti, ratsastus, sähly, kuntosali ja jalkapallo (taulukko 15). Keskimääräinen harrastuskertojen määrä oli 1 krt viikossa (n=50). Toisaalta 64 % vastaajista (n=61) ilmoitti saaneensa idean tai harrastuksen, jonka aikoo aloittaa myöhemmin (taulukko 16). Tällaisina tulevina lajeina mainittiin useimmiten keilaus (5), uinti (5), ratsastus (4), sähly (4), kuntosali (4) ja tanssi (4).

Löytyneet uudet lajit v. 2017	n
Uinti	5
Ratsastus	5
Sähly	4
Kuntosali	4
Jalkapallo	4
Tanssi	3
Parkour	2
Voimistelu (lasten jumppa)	1
Voimistelu	1
Telinevoimistelu	1
Taitoluistelu	1
Special Hockey	1
Soveltava samba-tanssi	1
Sovellettu tanssi	1
Seikkailujumppa	1
Samba	1
Pyörätuolitanssi	1
Pingis	1
Perhesirkus	1
Paini	1
Melonta	1
Liikuntaryhmä	1
Koripallo	1
Kelkkalätkä	1
Keilaus	1
Jääkiekkokoulu	1
Juokseminen	1
Judo	1
Erityislusten telinevoimistelu	1
Erityislusten jumpparyhmä	1
CP-yhd. toiminta sis. sähly/boccia	1
Cheerleading	1

Amerikkalainen jalkapallo	1
Yhteensä	53

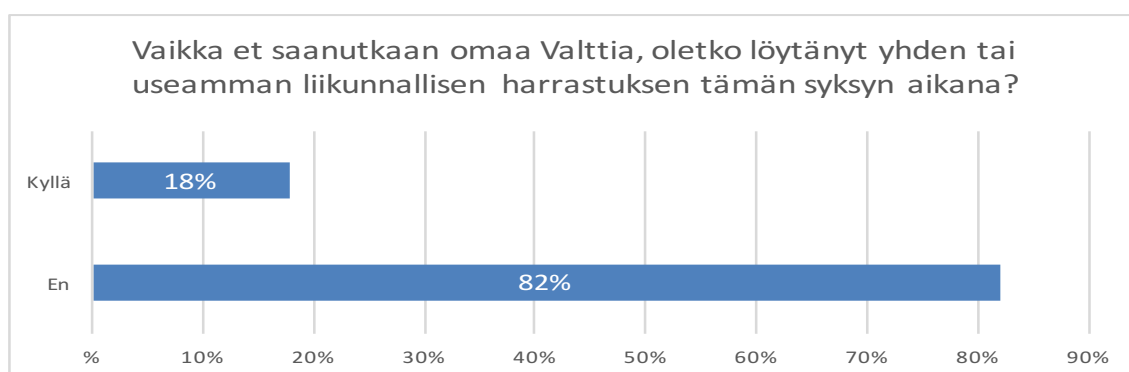
Taulukko 15 Löytyneet lajit vuonna 2017



Taulukko 16 Kysymys: "Löysitkö Valtti-ohjelman avulla ideoita tai mahdollisen harrastuksen, jonka aiot aloittaa myöhemmin?" (Uusi kysymys, n=96; kyllä n=61, ei n=35)

Parhaiten uusia harrastuksia löytyi suhteellisesti Pohjois-Suomesta (45 %, n=14) ja Itä-Suomesta (42 %, n=8). Tytöistä 41 % (n=20) ja pojista 34 % (n=35) ilmoitti löytäneensä uuden pysyvän liikuntaharrastuksen. Ikäryhmistä eniten uusia harrastuksia löytyi 10-14 -vuotiaissa (42 %, n=27). Tarkemmat tulokset löytyvät liitteestä 6.

Ei-Valtti-perheistä 18 % vastaajista (n=7) ilmoitti löytäneensä säännöllisen liikunnallisen harrastuksen kuluneen syksyn aikana (taulukko 17). Lajeina mainittiin judo (2), uinti (2), sähly (1), kuntosali (1) ja touhuryhmä (1). Keskimääräinen harrastuskertojen määrä oli 1 krt viikossa.



Taulukko 17 Kysymys: "Vaikka et saanutkaan omaa Valttia, oletko löytänyt yhden tai useamman liikunnallisen harrastuksen tämän syksyn aikana?" (n=39; kyllä n=7, ei n=32)

5.6 Harrastuksen löytymistä estävät ja edistävät tekijät

Kysymyksessä 17 vastaajia pyydettiin ottamaan kantaa 15 eri väittämään harrastuksen löytymistä estävistä tekijöistä. Yleisimmiksi syiksi mainittiin kykenemättömyys liikkua itsenäisesti liikuntapaikalle (66 %, n=78, vastaajista täysin samaa mieltä), kaverin puuttuminen jonka kanssa käydä liikkumassa (39 %, n=46) sekä avustajan puuttuminen (35 %, n=42). Vastaajista 33 % (n=39) oli jokseenkin samaa mieltä ”Koen, että en pärjää tai pysty” -väittämän kanssa. Muina syinä mainittiin mm. kokeilun ajankohta, Valtti-ohjaajan keskeyttäminen ja vähäinen lajivaihtoehtojen määrä. Tarkemmat luvut löytyvät liitteestä 6.

Kykenemättömyys liikkua itsenäisesti liikuntapaikalle nousi suurimmaksi syyksi myös ei-Valtti-perheiden kyselyssä (89 %, n=32, vastaajista täysin samaa mieltä). Toiseksi yleisin syy oli avustajan puuttuminen (60 %, n=22) ja kolmanneksi yleisin syy sopivan ryhmän puuttuminen (50 %, n=18). Jos tarkastellaan kaikkien väittämien kanssa täysin samaa mieltä ja osittain samaa mieltä olleiden osuutta, huomataan, että Valtti-perheisiin verrattuna ei-Valtti-perheillä korostuivat väittämät ”Minulla ei ole avustajaa, joka voisi jatkaa harrastusta kanssani” (80 % vs. 59 %) ja ”En tiedä, mitä voisin harrastaa” (77 % vs. 31 %). Tarkemmat luvut löytyvät liitteestä 6.

Kun tarkastellaan lähemmin vuoden 2017 Valtti-perheiden tuloksia löytymistä estävien väittämien osalta, eroaa muutaman väittämän tulos tilastollisesti edellisvuodesta. Verrattuna vuoteen 2016, selvästi isompi määrä vastaajista oli eri mieltä väittämien ”Koin epäonnistumisia Valtti-ohjelman aikana” (60 % vs. 47 %) ja ”En löytänyt sopivaa ryhmää” (25 % vs. 14 %) kanssa. Ainakaan nämä väittämät eivät siis selitä liikuntaharrastuksen löytämättömyyttä edellisvuoteen verrattuna. Tarkemmat luvut löytyvät liitteestä 6.

Liikuntaharrastuksen löytämistä auttavissa tekijöissä vuoden 2017 Valtti-perheet mainitsivat useimmiten syiksi ”Liikunnan harrastaminen on hauskaa” (51 %, n=53, täysin samaa mieltä), ”Sain vaikuttaa itse harrastusvalintaan” (50 %, n=52) sekä ”Minulla on aikaa liikunnalle” (34 %, n=35). Vastaajista 47 % (n=49) oli jokseenkin samaa mieltä ”Huomasin, että pärjään ja pystyn” -väittämän kanssa. Muina tekijöinä mainittiin mm. sopiva liikuntaryhmä sopivaan aikaan. Tarkemmat luvut löytyvät liitteestä 6.

Ei-Valtti-perheet mainitsivat yleisimmiksi tekijöiksi liikuntaharrastuksen löytymiseen ”Sain vaikuttaa itse harrastusvalintaan” (67 %, n=8), ”Liikunnan harrastaminen on hauskaa” (57 %, n=7), sekä ”Harrastuksessa on hyvä ohjaaja” ja ”Pääsin mukavaan porukkaan harrastamaan” (molemmat 43 %, n=5). Tarkemmat luvut löytyvät liitteestä 6.

Kun tarkastellaan lähemmin vuoden 2017 Valtti-perheiden tuloksia löytymistä edistävien väittämien osalta, eroaa useamman väittämän tulos tilastollisesti edellisvuodesta. Positiivista on,

että vuonna 2017 useampi vastaaja ilmoitti hänellä olevan enemmän aikaa liikuntaan. Sen sijaan peräti kuudessa väittämässä tulos oli tilastollisesti huonompi kuin edellisenä vuonna. Nämä väittämät olivat: ”Löysin kaverin jonka kanssa käydä liikkumassa”, ”Harrastuksessa on hyvä ohjaaja”, ”Pääsin mukavaan porukkaan harrastamaan”, ”Huomasin, että pärjään ja pystyn”, ”Pystyn kulkemaan itsenäisesti harrastuspaikalle” ja ”Liikuntaharrastus löytyi läheltä”. Tarkemmat luvut löytyvät liitteestä 6.

5.7 Valtti-ohjaajan ja -ohjelman toiminnan arviointi

Kysymyksissä 20 ja 21 vastaajia pyydettiin arvioimaan Valtti-ohjaajien toimintaa ja Valtti-ohjelmaa. Valtti-ohjaajan osalta kysymystyyppi muutettiin edellisestä vuodesta ja vastausvaihtoehdot olivat ”kyllä”, ”ei” ja ”en osaa sanoa”. Täten vertailutieto edelliseen vuoteen puuttuu. Valtti-ohjelman osalta vastausvaihtoehdot pysyivät samoina (Likert-skaala).

Valtit saivat eniten kiitosta mielipiteiden ja ajatusten kuuntelemisesta (87 %, n=130), mieluisien ja sopivien harrastusvaihtoehtojen etsimisen auttamisesta (80 %, n=120) sekä toimimisesta kaverina ja tukijana (79 %, n=118). Eniten ei-vastauksia tuli väittämiin koko perheen innostamisesta yhteiseen liikkumiseen (46 %, n=69) ja harrastamista helpottavien erityiskysymysten neuvomiseen (39 %, n=58). Toisaalta on huomioitava, että kyseiseen väittämään tuli saman verran myös kyllä-vastauksia. (Taulukko 18)

	Kyllä	Ei	EOS
Valtti kuunteli mielipiteitäni ja ajatuksiani	87 %	1 %	12 %
Valtti auttoi etsimään mieluisia ja sopivia harrastusvaihtoehtoja	80 %	7 %	13 %
Valtti auttoi luomaan yhteyksiä liikuntatarjontaan ja ohjaajiin, sopimaan kokeiluista	67 %	21 %	11 %
Valtti oli kaveri ja tukija	79 %	10 %	11 %
Valtti toimi personal trainerina ja innosti minua liikkumaan	57 %	19 %	24 %
Valtti neuvoi minua ja perhettäni erilaisissa harrastamista helpottavissa erityiskysymyksissä	38 %	39 %	23 %
Valtti innosti koko perhettä yhteiseen liikkumiseen	26 %	46 %	28 %
Valtti toi lisäideoita nykyisen harrastustarjontani monipuolistamiseksi	51 %	32 %	17 %

Taulukko 18 Valtti-ohjaajan toiminnan arviointi (n=150)

Kuten jo aiemmin mainittiin, Valtin toiminnalla on tärkeä merkitys liikkumisen määrän lisääntymiseen. Yhtä Valtti-väittämää lukuun ottamatta kaikki ne, jotka olivat vastanneet väittämiin ”ei”, arvioivat liikkumisen määrän lisääntyneen vähemmän kuin ne, jotka vastasivat väittämiin ”kyllä” (tilastollinen ero; $p < 0,05$). Tarkemmat tiedot löytyvät liitteestä 6.

Yli 78 % (n=118) vastaajista oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa, jonka mukaan he suosittelisivat Valtti-ohjelmaa muille (v.2016 81 %). Jokseenkin samaa mieltä olevien osuus oli 14 % (n=20). Vastaajista 71 % (n=106) hakisi ehdottomasti uudelleen mukaan Valtti-ohjelmaan (v.2016 74 %) ja 68 % (n=102) vastaajista oli sitä mieltä, että harrastuskokeilujen maksut olivat perheelle sopivia (v. 2016 59 %, tilastollinen ero; $p < 0,05$). Toisaalta 27 % (n=40) vastaajista oli sitä mieltä, että ohjelman kesto oli jokseenkin lyhyt tai liian lyhyt (v.2016 47 %, tilastollinen ero; $p < 0,05$). (Taulukko 19)

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Valtti-ohjelman ajankohta oli sopiva perheelleni	55 %	29 %	9 %	7 %	1 %
Aikataulujen yhteensovittaminen Valtin kanssa sujui hyvin	45 %	32 %	8 %	11 %	4 %
Valtti-ohjelman kokonaiskesto oli sopiva	30 %	33 %	10 %	20 %	7 %
Harrastekokeilujen maksut olivat sopivia perheelleni	68 %	19 %	11 %	2 %	0 %
Hakisin uudelleen mukaan Valtti-ohjelmaan	71 %	14 %	11 %	1 %	3 %
Suosittelisin Valtti-ohjelmaa muille	78 %	14 %	4 %	1 %	3 %

Taulukko 19 Valtti-ohjelman arviointi (n=150)

Kun tarkastellaan suositteluhalukkuutta taustamuuttujiin ja kaikkien muiden kysymysten väittämiin, saadaan selville seuraavat tilastolliset erot ja muut huomion arvoiset seikat:

- Keski- ja Pohjois-Suomesta ohjelmaan osallistuneet suosittelevat Valtti-ohjelmaa todennäköisemmin kuin Uudeltamaalta osallistuneet
- osallistujan sukupuolella tai iällä ei ole merkitystä suositteluhalukkuuteen
- ohjelman loppuun suorittaneet suosittelevat todennäköisemmin ohjelmaa kuin ohjelman kesken jättäneet
- ne, joille oli järjestetty lopputapaaminen, suosittelivat Valtti-ohjelmaa todennäköisemmin kuin ne, joille lopputapaamista ei oltu järjestetty
- harrastekokeilujen määrällä on positiivinen vaikutus suositteluhalukkuuteen (neljä tai enemmän kertaa)
- liikkumisen määrän lisääntymisellä tai säännöllisen harrastuksen löytymisellä ei ole vaikutusta suositteluhalukkuuteen. Sen sijaan idean tai mahdollisen harrastuksen, jonka aikoo aloittaa myöhemmin, löytämisellä on suositteluhalukkuuteen positiivinen vaikutus
- Valtin toiminnalla on erittäin suuri vaikutus suositteluhalukkuuteen

5.8 Tulosten vertailu vuoden 2016 LIITU-tutkimukseen

Suomalaislasten ja -nuorten liikkumista ja toimintarajoitteita on selvitetty myös mm. vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa. Sen mukaan noin 15 %:lla lapsista ja nuorista on toimintarajoite tai -vamma, joka häiritsee heidän päivittäisiä toimiaan. Tutkimuksen kategorioina olivat näkeminen, kuuleminen, puhuminen, liikkuminen, hengittäminen ja muistaminen. LIITU-tutkimuksessa eniten toimintarajoitteita ilmoitettiin muistamisen, hengittämisen ja näkemisen osalta, kun taas Valtti-kyselyssä niitä oli eniten itsestä huolehtimisessa, keskittymisessä ja kommunikoinnissa. LIITU-tutkimuksen mukaan tytöillä oli keskimäärin enemmän toimintarajoitteita ja niitä oli enemmän vanhemmilla tytöillä. Pojat olivat LIITU-tutkimuksen mukaan tyttöjä keskimäärin aktiivisempia liikkujia. LIITU-tutkimuksessa liikuntarajoitteita kokeneet lapset ja nuoret saavuttivat liikuntasuosituksat selvästi muita ryhmiä heikommin. (Ng, Rintala & Saari 2016, 73-74, 78.)

Vuoden 2017 Valtti-perheille lähetetyn kyselyn tulokset eivät tue kaikilta osin LIITU-tutkimuksen tuloksia. Valtti-kyselyssä tytöt (ka 1,79*, n=46) ilmoittivat keskimäärin vähemmän ongelmia toimikyvyyssä verrattuna poikiin (ka 1,88, n=100). Tämän vuoksi myös keskeyttäjä oli useammin poika (joka 4.). Valtti-kyselyssä myös ikäluokittain tarkasteltuna nuoremmat, sekä tytöt että pojat, ilmoittivat enemmän toimintakyvyn ongelmia kuin vanhemmat osallistujat (tytöt: 6-10v. 1,82**; 11-15v. 1,82**; 16-25v. 1,73** ja pojat: 6-10v. 1,90; 11-15v. 1,86*, 16-25v. 1,84**). Toisaalta on huomioitava, että ikäryhmittäin tarkasteltuna vastaajamäärät jäivät kaikissa ryhmissä, lukuun ottamatta 6-10- vuotiaita poikia, alle 50.

LIITU-tuloksia Valtti-kyselyn tuloksiin verrattaessa tulee muistaa, että kyselyt ja kategoriat ovat osittain erilaiset eikä pitkälle meneviä johtopäätöksiä niistä voida tehdä. Samaa tutkimuksissa on kuitenkin se, että LIITU-tutkimuksen mukaan liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä ja Valtti-kyselyn tulosten mukaan eniten keskeyttäjiä oli vanhimmassa ikäryhmässä. Samoin, LIITU-tutkimuksen mukaan vain 6 % vastaajista liikkui rasittavasti päivittäin, kun Valtti-tutkimuksessa vastaava luku oli 3 % (Kokko ym. 2016, 11). Molemmista tutkimuksista myös nuoremmat pojat raportoivat enemmän toimintavaikeuksia kuin vanhemmat pojat.

	LIITU 2016	VALTTI 2017
Ikä	9-15v. (ka 12,4)	6-25v. (ka 11,9)
Tutkimusmenetelmä	liikemittari ja kysely	kysely
Vastaajamäärä	7565	151
Ongelmat toimintakyvyssä:		
Näkeminen	3%*	25 %
Kuuleminen	1%*	14 %
Puhuminen/kommunikointi	2%*	74 %

Liikkuminen	1%*	60 %
Hengittäminen	4%*	n/a
Muistaminen	9%*	n/a
Itsestä huolehtiminen	n/a	93 %
Keskittyminen	n/a	81 %
Enemmän toimintarajoitteita	tyttöillä	pojilla
Enemmän toimintarajoitteita	vanhemmilla	nuoremmilla
Aktiivisempia liikkujia	pojat	pojat
Aktiivisempia liikkujia	nuoremmat	n/a
Liikkuminen (väh. 30min) päivittäin	31 %	4 %
Hengästyminen/rasittuminen päivittäin	6 %	3 %
Säännöllinen terapia	n/a	44 %

Taulukko 20 LIITU ja Valtti -tulosten vertailu (*-merkityissä kohdissa n=5653)

Liikunta-aktiivisuuden osalta LIITU-tutkimuksen tuloksia on verrattu Valtti-kyselyn ”Löysi säännöllisen harrastuksen” -kysymyksen tuloksiin sekä hakuvaiheessa ilmoitettuihin tietoihin säännöllisen terapian ja olemassa olevien harrastusten osalta. Valtti-kyselyyn vuonna 2017 vastanneista 41 % tytöistä (n=20) ja 34 % pojista (n=35) löysi säännöllisen harrastuksen. Säännöllisessä terapiassa missä liikutellaan kehoa, ilmoitti sen sijaan käyvän useampi poika (47 %, n=47). Pojista myös useampi harrasti ennestään jotain (48 %, n=48). Sen sijaan ikäryhmittäin tarkasteltuna yhtä selkeää johtopäätöstä ei voida tehdä, sillä säännöllisessä terapiassa ilmoitti käyvän suhteellisesti useampi nuori, kun taas useampi vanhempi vastaaja ilmoitti jo harrastavansa jotain ennestään.

Löysi säännöllisen harrastuksen		
	kyllä	ei
tytöt (n=49)	41%**	59%**
pojat (n=102)	34%*	66 %
Säännöllinen terapia		
	kyllä	ei
tytöt (n=46)	37%**	63%**
pojat (n=100)	47%*	53 %
Harrastaa ennestään jotain		
	kyllä	ei
tytöt (n=46)	43%**	57%**

pojat (n=100)	48%*	52 %
Säännöllinen terapia		
	kyllä	ei
6-10v. (n=64)	53%*	47%*
11-15v. (n=55)	33%**	67%*
16-25v. (n=27)	44%**	56%**
Harrastaa ennestään jotain		
	kyllä	ei
6-10v. (n=64)	45%**	55%*
11-15v. (n=55)	42%**	58%*
16-25v. (n=27)	59%**	41%**

Taulukko 21 Valtti-kyselyn tuloksia sukupuolittain ja ikäryhmittäin tarkasteltuna

6 Seurantakyselyn tulokset

Vuonna 2016 Valtti-ohjelmaan osallistuneille 250:lle perheelle lähetettiin seurantakysely 14. tammikuuta (Kyselylomake C) ja siihen vastasi 31.1.2018 mennessä yhteensä 98 henkilöä (vastausprosentti 39 %). Kyseistä vastausprosenttia voidaan myös pitää erittäin korkeana sähköiseksi kyselyksi. Yhtä tiettyä lukuarvoa hyvästä vastausprosentista ei voida antaa, sillä siihen vaikuttavat monet tekijät, kuten kyselyn suhde kohdeyleisöön (esim. tuttuus), kyselyn pituus, aihe, kansallisuus, mahdollinen palkinto jne. Yleisesti ottaen voidaan kuitenkin sanoa, että 20-30 % vastausprosenttia sähköisessä kyselyssä voidaan pitää onnistuneena. Ennestään tuntemattomille henkilöille kohdistetun tutkimuksen hyvä vastausprosentti pyörii 10-15 % paikkeilla (Survey Monkey 2018).

6.1 Taustatiedot

Seurantatutkimukseen vuoden 2016 Valtti-perheistä vastasi 98 henkilöä, joiden keski-ikä oli 12,4 vuotta ja joista 66 % (n=65) oli poikia. Eniten vastauksia saatiin Uudeltamaalta (38 %, 37 kpl), Pirkanmaalta (18 %, 18 kpl) ja Keski-Suomesta (10 %, 10 kpl). Vastaajista suurin osa asui kotona vanhempien kanssa (97 %, n=95) ja kävi ala-astetta (54 %, n=53). (Taulukko 22)

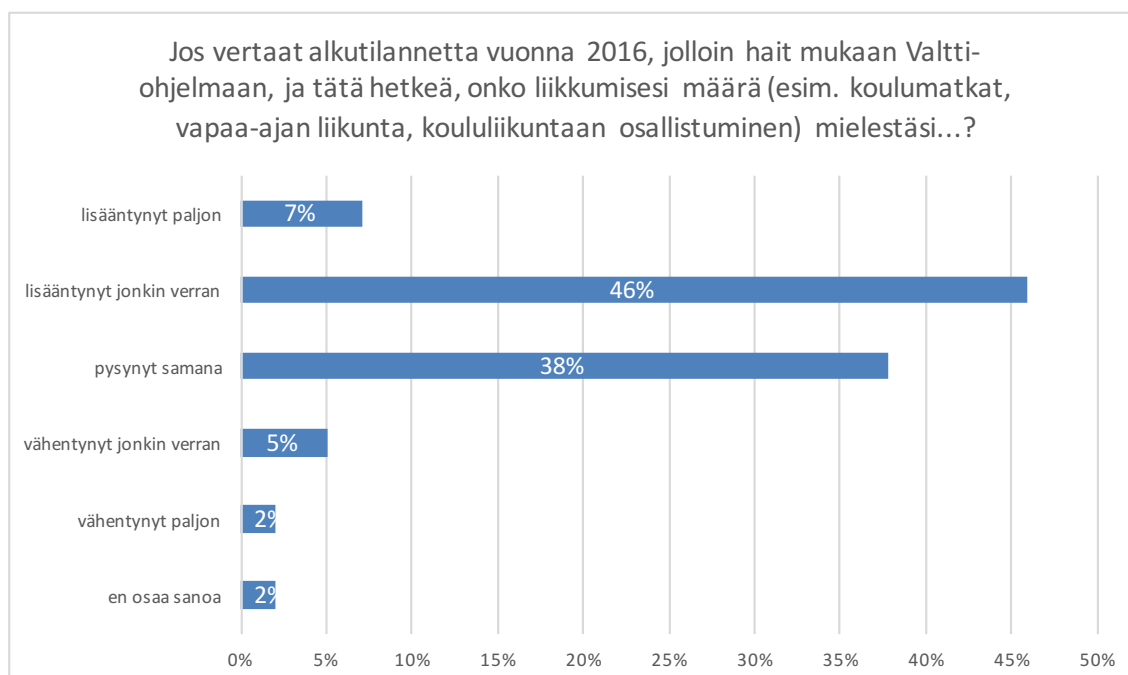
Taustamuuttuja		n (%)
Vastaajat		98
Ikä, ka (max-min)		12,4 (6-22v)
Sukupuoli, poikia		65 (66 %)
Asuinpaikka maakunnittain		
	Uusimaa	37 (38 %)
	Pirkanmaa	18 (18 %)
	Keski-Suomi	10 (10 %)
	Varsinais-Suomi	9 (9 %)
	Pohjois-Pohjanmaa	6 (6 %)
	Päijät-Häme	5 (5 %)
	Satakunta	5 (5 %)
	Lappi	2 (2 %)
	Etelä-Karjala	2 (2 %)
	Pohjois-Savo	2 (2 %)
	Kainuu	1 (1 %)
	Pohjanmaa	1 (1 %)

Asumismuoto		
	Kotona vanhempien kanssa	95 (97 %)
	Mualla	3 (3 %)
Ala-asteella		53 (54 %)
Yläasteella		28 (29 %)
Lukiossa/oppilaitoksessa		9 (9 %)
Muu		8 (8 %)

Taulukko 22 Kysely C taustatiedot (Seurantatutkimus vuoden 2016 Valtti-perheille)

6.2 Liikkumisen määrä

Seurantakyselyn mukaan 7 % (n=7) vastaajista ilmoitti liikkumisen lisääntyneen paljon ja 46 % (n=45) jonkin verran verrattuna tilanteeseen ennen Valtti-ohjelmaa puolitoista vuotta sitten. Vain 2 % (n=2) ilmoitti liikkumisen määrän vähentyneen paljon. (Taulukot 23 ja 24)



Taulukko 23 Liikkumisen määrän muutos seurantakyselyn mukaan (n=98)

Jos vertaat alkutilannetta vuonna 2016, jolloin hait mukaan Valtti-ohjelmaan, ja tätä hetkeä, onko liikkumisesi määrä (esim. koulumatkat, vapaa-ajan liikunta, koululiikuntaan osallistuminen) mielestäsi...?	%	n
lisääntynyt paljon	7 %	7
lisääntynyt jonkin verran	46 %	45

pysynyt samana	38 %	37
vähentynyt jonkin verran	5 %	5
vähentynyt paljon	2 %	2
en osaa sanoa	2 %	2

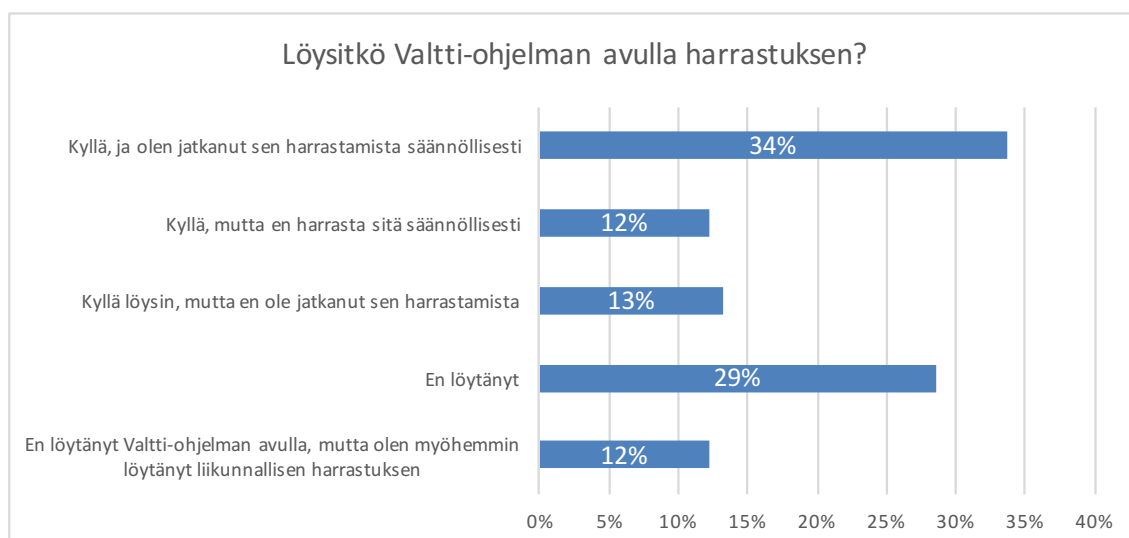
Taulukko 24 Liikkumisen määrä seurantakyselyn mukaan vuoden 2016 Valtti-perheille (n=98)

6.3 Harrastuksen löytyminen

Vuonna 2016 54 % (n=83) ilmoitti löytäneensä harrastuksen Valtti-ohjelman kautta (Skantz 2017, 27). Seurantakyselyn mukaan joka 3. vastaajista (34 %, n=33) ilmoitti löytäneensä säännöllisen harrastuksen ja jatkaneensa sitä Valtti-ohjelman jälkeen. Tuloksia ei voi suoraan verrata toisiinsa, koska kyseessä on kaksi eri kyselyä ja osittain eri vastaajat, mutta sellainen johtopäätös voidaan tehdä, että säännöllinen harrastus on pysynyt noin 35 %:lla ja vastaavasti jäänyt pois noin 15 %:lla vastaajista. 12 % (n=12) oli löytänyt aikoinaan harrastuksen Valtti-ohjelman avulla, mutta ei harrastanut sitä säännöllisesti. Seurantakyselyn mukaan 29 % (n=28) ei löytänyt liikunnallista harrastusta tuona aikana. (Taulukot 25 ja 26)

Löysitkö Valtti-ohjelman avulla harrastuksen?	%	n
Kyllä, ja olen jatkanut sen harrastamista säännöllisesti	34 %	33
Kyllä, mutta en harrasta sitä säännöllisesti	12 %	12
Kyllä löysin, mutta en ole jatkanut sen harrastamista	13 %	13
En löytänyt	29 %	28
En löytänyt Valtti-ohjelman avulla, mutta olen myöhemmin löytänyt liikunnallisen harrastuksen	12 %	12

Taulukko 25 Harrastuksen löytyminen Valtti-ohjelman avulla (n=98)



Taulukko 26 Kysymys: “Löysitkö Valtti-ohjelman avulla harrastuksen, jota olet jatkanut säännöllisesti?” (n=98)

Useimmin mainitut harrastukset olivat uinti, jalkapallo, kuntosali, koripallo, keilailu ja laskettelu (taulukko 27). Keskimääräinen harrastuskertojen määrä oli 1 krt viikossa (n=64).

Mitä liikuntaa harrastat	
Laji	Määrä
Uinti	17
Jalkapallo	8
Kuntosali	7
Koripallo	6
Keilailu	6
Laskettelu	6
Ratsastus	5
Kävely	4
Pyöräily	4
Salibandy	4
Judo	4
Liikuntakerho	3
Taekwondo	3
Luistelu	2
Partio	2
Sirkuskoulu	2
Sähly	2
Tanssi	2
Hiihto	2
Allasterapia	1
Billjardi	1
Boulderpaja kiipeily	1
Disco-tanssi	1
Erityislusten uimakerho	1
Espoon Tapiot - Soveltava urheilukoulu	1
Fysioterapia	1
Geokätköily	1
Kelkkajääkiekko	1
Kerho	1
Koulun liikuntakerho	1
Musiikkikerho	1
Musikaalitanssit	1
Muu	1
Nyrkkeily	1

Omatoiminen lihaskuntotreeni/venyttely	1
Pallopelit	1
Paritanssi	1
Parkour	1
Poniratsastus	1
Pulkkailu	1
Pyörätuoli-miekkailu	1
Pyörätuolikoripallo	1
Pöytätennis	1
Showtanssi	1
Tekniikka uimakoulu	1
Temppuradat ym. talvella	1
Yleisurheilu	1
Tennis	1
Yhteensä	118

Taulukko 27 ”Mitä harrastat?” Vuoden 2016 seurantakysely (n=66)

6.4 Harrastuksen löytymistä estävät tekijät

Vuoden 2016 Valtti-perheille suunnatussa seurantakyselyssä toistuivat samat estävät tekijät kuin vuoden 2017 Valtti-perheilläkin. Yleisimmiksi syiksi mainittiin kykenemättömyys liikkua itsenäisesti liikuntapaikalle (67 %, n=36, täysin samaa mieltä) sekä avustajan puuttuminen (41 %, n=22). 29 % (n=15) vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä ”Minulla ei ole kaveria, jonka kanssa käydä liikkumassa”. Muina syinä mainittiin mm. ajan puute, etäisyydet ja aikataulut. Harrastuksen löytymistä edistäviä tekijöitä ei kysytty tässä tutkimuksessa uudestaan. Tarkemmat tulokset löytyvät liitteestä 6.

7 Avoin palaute

Kaikilla kolmella kyselyllä kerättiin lisäksi avointa palautetta Valtti-ohjelmasta ja itse kyselyistä. Kyselyiden sisällöstä ei tullut yhtään negatiivista palautetta, muutama kiitos kylläkin. Kyselyyn liittyvä palaute koski hidasta tai toimimatonta nettipohjaista kyselysivustoa (Webropol-työkalu), johon tehtiin tammikuussa päivitys ja jossa raportointiin yleisesti käyttäjäongelmia tuona ajankohtana. Yhdelle vastaajalle, joka ei päässyt täyttämään kyselylomaketta nettissä, VAU lähetti kyselyn postitse. Tämä vastaus on huomioitu.

Avoimia vastauksia tuli kyselyihin seuraavasti: Valtti-perheet 2017 85 palautetta, ei-Valtti-perheet 19 palautetta ja vuoden 2016 seurantakysely 60 palautetta. Kaikki palautteet on analysoitu ja käyty läpi. Niistä on poistettu mahdolliset tiedot, joilla vastaus voidaan yhdistää vastaajaan ja ne on liitetty tämän opinnäytetyön loppuun (liite 7).

Avoimessa palautteessa pyydettiin Valtti-ohjelman kehitysideoita. Tästä syystä niissä korostuvat negatiivisesti koetut seikat. Vuoden 2017 avoimissa palautteissa korostui selkeästi Valtti-ohjaajan rooli. Useassa vastauksessa kommentoitiin sitä, että ohjelma oli jäänyt kesken. Palautteista kävi myös ilmi, että perheiden odotusarvot ohjelmaa ja Valttia kohtaan eivät aina kohdanneet ja useassa palautteessa kommentoitiinkin sitä, että perheille jäi epäselväksi Valttin rooli. Moni vastaaja oli myös pettynyt siihen, että Valtti ei pitänyt yhteyttä perheeseen tai ollut tarpeeksi aktiivinen yhteydenpidossa ja toiminnassaan. Osassa palautteista kommentoitiin myös sitä, että erityislasten ja -nuorten kohdalla ohjelman keston tulisi olla pidempi ja muutama harrastekokeilu ei ole riittävä uuden harrastuksen löytämiseen.

Toinen selkeä palautekategoria koski yleisesti tietoa harrastuspaikoista ja erityisryhmien liikuntatarjonnasta sekä perheille että Valteille. Monet Valteista voivat olla uusia paikkakunnalla, eikä heillä välttämättä ole laajaa tietämystä alueen liikuntatarjonnasta. Tällainen info-paketti voisi sisältää tietoa esimerkiksi seurojen yhteyshenkilöistä, kustannuksista ja kuinka ryhmiin ilmoittaudutaan. Harrastusvaihtoehtoja kommentoitiin vähäisiksi ja kokoontumisaikoja haastaviksi. Seuroilta toivottiin myös enemmän lapsilähtöistä tarjontaa. Jotkut olivat myös sitä mieltä, että kokeilussa painotettiin liikaa harrastuksen löytämistä. Vastauksissa toivottiin myös Valtti-ohjelman mainostamista enemmän kuntien erityisliikunnan järjestäjille ja seuroille, jotta kokeiluista olisi helpompi järjestää. Myös ohjaajille toivottiin lisää valistusta erityisliikunnasta. Tarjontaa olisi myös hyvä laajentaa enemmän iltoihin ja viikonloppuihin.

Osa vastaajista toivoi yhteydenpidon jatkamista Valttiin myös Valtti-ohjelman jälkeen sekä erityisiä valtti-lasten ryhmätapaamisia, joiden kautta voisi tutustua toisiin osallistujiin, löytää uusia kavereita ja saada ehkä sitä kautta yhteisiä harrastuksia. Vastaavasti ohjelmalta toivottiin myös erityispanostusta niihin alueisiin, joihin on ollut perinteisesti vaikea saada Valttia. Osassa palautteista kommentoitiin myös sitä, että Valtteja jaettaessa tulisi kiinnittää enem-

män huomiota siihen, onko hakijalla jo ennestään harrastuksia ja onko hän jo mahdollisesti aikaisemmin osallistunut Valtti-ohjelmaan. Nyt jotkut vastaajat kokivat, että he ovat toistuvasti tulleet hylätyiksi perheitä ohjelmaan valittaessa. Ei-Valtti-perheiden kohdalla palaute painottuikin pettymykseen siitä, etteivät he olleet saaneet kovasti toivomaansa Valtti-ohjaajaa.

8 Yhteenveto

Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan kaikkien 7-18 -vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Päivittäisen liikunnan tulee sisältää tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jonka aikana henkilö selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti. Tämä suositus koskee niin ikään myös erityislapsia ja -nuoria. Viimeisimpien tutkimusten mukaan kuitenkin vain kolmasosa suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu päivittäin suositusten mukaisesti ja erityislapsista ja -nuorista vieläkin harvempi. Liikunnalla katsotaan olevan erityisesti jälkimmäiselle ryhmälle normaalia enemmän hyötyä, sillä se edistää ja ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä sekä tarjoaa mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja parantaa täten myös elämänlaatua ja omatoimisuutta.

Suomen lakien mukaan kaikki ihmiset ovat yhdenvertaisia, eikä ketään saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan eikä syrjiä minkään henkilöön liittyvän syyn perusteella. Lakien tarkoituksena on edistää myös vammaisten henkilöiden edellytyksiä elää ja toimia muiden kanssa yhdenvertaisina, ehkäistä ja poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä ja turvata yhdenvertainen palveluiden saatavuus. Myös liikkumis- ja toimintaesteisillä henkilöillä tulee olla mahdollisuus valita kaikille suunnatun harrastustoiminnan ja heille erikseen kehitettyjen (urheilu)lajien väliltä.

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n tehtävänä on suunnitella ja kehittää liikunnan harrastamisen ja kilpailemisen mahdollisuuksia mm. liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisille henkilöille. Lasten ja nuorten osalta painopiste on harrastus- ja kokeilumahdollisuuksista tiedottamisesta sekä Valtti-ohjelmassa, jonka kautta lapsille ja nuorille etsitään liikuntaharrastusta henkilökohtaisen Valtti-ohjaajan avulla. Ohjelmaan voivat hakea 6-23 -vuotiaat erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret, jotka eivät ole löytäneet itselleen sopivaa liikuntaharrastusta.

Tässä opinnäytetyössä on tarkasteltu Valtti-ohjelman vaikutuksia ja tuloksia erityislasten ja -nuorten fyysiseen aktiivisuuteen sekä liikuntaharrastuksen löytymistä ja pysyvyyttä vuosina 2016 - 2017. Tuloksia arvioitiin ohjelmaan osallistuneiden erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten näkökulmasta mittaamalla itsearviointin kautta liikunnan harrastamista ja fyysistä aktiivisuutta ennen ohjelmaa ja sen jälkeen. Harrastuksen löytymistä ja fyysistä aktiivisuutta vertailtiin kahtena ryhmänä, jossa ensimmäiseen ryhmään kuuluivat Valtti-ohjaajan saaneet ja toiseen vertailuryhmään ilman omaa Valtti-ohjaajaa jääneet. Lisäksi selvitettiin vuonna 2016 Valtti-ohjelmaan osallistuneiden lasten ja nuorten harrastuksen ja fyysisen aktiivisuuden pysyvyyttä vuosi ohjelman päättymisen jälkeen ja kerättiin palautetta ohjelman kehittämiseksi.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin kolmella eri sähköisellä kyselyllä tammikuussa 2018. Tutkimuksen tilaajana toimi Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Tutkimuksesta informoitiin osallistujia ja osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetti säilytettiin koko tutkimusprosessin ajan. Kyselyissä kysyttiin mm. Valtti-ohjelman toteutumisesta ja vaikutuksista sekä pyydettiin Valtti-ohjelmasta palautetta ja kehittämisehdotuksia. Toteutuksessa kysyttiin Valtti-ohjelman loppuun suorittamista ja syitä mahdolliselle keskeytykselle, ohjelman päättymisajankohtaa, tapaamiskertojen määrää Valtti-ohjaajan kanssa, kokeiltuja harrastuslajeja sekä niistä mahdollisesti aiheutuneita kustannuksia. Lisäksi kyselyillä selvitettiin liikkumisen määrän muutosta, liikunnallisen harrastuksen tai idean löytämistä, harrastuskertojen määrää viikossa ja liikuntaharrastuksen löytämistä rajoittavia ja auttavia tekijöitä. Tutkimuksessa pysyttiin hyvin aikataulussa ja kyselyihin saatiin määrääikaan mennessä yhteensä 288 vastausta vastausprosenttien noustessa erittäin korkeiksi (57 %, 39 % ja 39 %). Kyselyihin vastanneiden keski-ikä oli noin 12 vuotta ja 85 % (n=244) heistä oli poikia.

Vuonna 2017 Valtti-ohjelmaan osallistuneista 78 % (n=118) suoritti Valtti-ohjelman loppuun. Yleisimmät keskeyttämisen syyt olivat Valtti-ohjaajan toiminta (42 %, n=14), aikataulujen yhteensovittamisen ongelmat Valtti-ohjaajan kanssa (27 %, n=9) ja se, ettei sopivia harrastuskokeiluja löytynyt (21 %, n=7). Eniten keskeyttäneitä oli vanhimmassa ikäryhmässä (15-25-vuotiaat), missä keskeyttäneitä oli lähes joka 3. (n=11). Vastaavasti joka 4. poika (n=25) keskeytti ohjelman. Uudenmaan osallistujista yli puolet vastaajista (57 %, n=12) keskeytti Valtti-ohjelman. Vähiten keskeyttäneitä suhteessa alueen osallistujiin oli Itä- ja Pohjois-Suomessa. Tytöistä ohjelman keskeytti joka 6. (n=8). Lisäksi he, jotka keskeyttivät ohjelman, arvioivat oman liikkumisen toimintakykynsä tilastollisesti merkitsevästi heikommaksi kuin he, jotka suorittivat ohjelman loppuun (ka 2,09* vs. ka 1,73; $p < 0,05$).

Vuonna 2017 harrastuskokeilukertoja oli suunnilleen saman verran kuin edellisenä vuonna (568 vs. 565 kpl) ja yhdellä Valtti-ohjaajalla niitä oli myös keskimäärin saman verran kuin edellisellä vuonna (ka 3,8 vs. 3,6). Yleisimmät harrastuskokeilut olivat keilaus (33 krt), uinti (32 krt) ja ratsastus (20 krt). Kuluja ohjelmasta syntyi 127 vastaajalle (v. 2016 151) ja keskimäärin ne olivat noin 24 € (v. 2016 33 €). Useimmiten kuluja syntyi kuljetuksista (71 %, ka 20 €/perhe) ja toiseksi eniten sisäänpääsy- ja osallistumismaksuista (58 %, ka 28 €/perhe).

Valtti-perheistä 5 % (n=8, v. 2016 4 %, n=6) ilmoitti liikkumisen määrän lisääntyneen paljon ja 38 % (n=57, v. 2016 54 %, n=86) jonkin verran. 52 % (n=79, v. 2016 37 %, n=58) ilmoitti sen pysyneen samana.

Tilastollista eroa liikkumisen määrän muutoksessa ei ollut ikäluokittain, samoin kuin ei myöskään tyttöjen ja poikien välillä. Sen sijaan Uudenmaan tulos oli heikompi kuin Keski- ja Poh-

jois-Suomen tulos. Liikkumisen määrän lisääntymisen ja kokeilukertojen määrän väliltä löytyi myös tilastollinen yhteys. Heillä, joiden kokeilukerrat jäivät yhteen tai kahteen, liikkumisen määrä lisääntyi selvästi vähemmän kuin niillä, jotka kokeilivat vähintään kolme tai neljä harrastekokeilua. Sen lisäksi Valtti-ohjaajan toiminnalla oli suuri merkitys toteutuneeseen liikkumisen määrään. Toisaalta analyysi osoitti myös sen, että ongelmat toimintakyvyssä eivät ainakaan suoraan selittäneet mahdollista muutosta liikkumisen määrässä.

Valtti-perheistä 36 % (n=55) löysi säännöllisen harrastuksen. Vuoden 2017 tulos oli tilastollisesti tarkasteltuna heikompi edelliseen vuoteen verrattuna, jolloin 52 % (n=82) ilmoitti löytäneensä harrastuksen Valtti-ohjelman kautta. Toisaalta 64 % vastaajista (n=61) ilmoitti saaneensa idean tai harrastuksen, jonka aikoi aloittaa myöhemmin. Parhaiten uusia harrastuksia löytyi suhteellisesti Pohjois-Suomesta (45 %, n=14) ja Itä-Suomesta (42 %, n=8). Tytöistä 41 % (n=20) ja pojista 34 % (n=35) ilmoitti löytäneensä uuden pysyvän liikuntaharrastuksen. Ikäryhmistä 10-14 -vuotiaissa löytyi eniten uusia harrastuksia (42 %, n=27).

Tutkimus toi esille samat osallistumisen esteet kuin aikaisemmat suomalaiset ja kansainväliset tutkimuksetkin. Kun Valtti-perheiltä kysyttiin harrastuksen löytymistä estävistä ja edistävästä tekijöistä, yleisimmiksi syiksi nousivat kykenemättömyys liikkua itsenäisesti liikuntapaikalle (66 %, n=78), kaverin puuttuminen jonka kanssa käydä liikkumassa (39 %, n=46) sekä avustajan puuttuminen (35 %, n=42). 33 % (n=39) vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä ”Koen, että en pärjää tai pysty” -väittämän kanssa. Verrattuna vuoteen 2016, tilastollisesti selvästi isompi määrä vastaajista oli eri mieltä väittämien ”Koin epäonnistumisia Valtti-ohjelman aikana” (60 % vs. 48 %) ja ”En löytänyt sopivaa ryhmää” (25 % vs. 15 %) kanssa. Nämä väittävät eivät siis selittäneet liikuntaharrastuksen löytymättömyyttä edellisvuoteen verrattuna.

Liikuntaharrastuksen löytymistä auttavissa tekijöissä vuoden 2017 Valtti-perheet mainitsivat useimmiten syiksi ”Liikunnan harrastaminen on hauskaa” (51 %, n=53), ”Sain vaikuttaa itse harrastusvalintaan (50 %, n=52) sekä ”Minulla on aikaa liikunnalle” (34 %, n=35). Vastaajista 47 % (n=49) oli jokseenkin samaa mieltä ”Huomasin, että pärjään ja pystyn” -väittämän kanssa. Muina tekijöinä mainittiin mm. sopiva liikuntaryhmä sopivaan aikaan.

Vuoden 2017 vastaajista useampi ilmoitti heillä olevan enemmän aikaa liikuntaan verrattuna vuoden 2016 Valtti-perheisiin. Toisaalta väittämissä ”Löysin kaverin jonka kanssa käydä liikkumassa”, ”Harrastuksessa on hyvä ohjaaja”, ”Pääsin mukavaan porukkaan harrastamaan”, ”Huomasin, että pärjään ja pystyn”, ”Pystyn kulkemaan itsenäisesti harrastuspaikalle” ja ”Liikuntaharrastus löytyi läheltä” tulos oli tilastollisesti huonompi kuin edellisenä vuonna.

Ei-Valtti-perheillä liikkumisen määrä ei lisääntynyt edelliseen kevääseen verrattuna kenelläkään paljon. Kuusi vastaajaa (15 %) ilmoitti sen lisääntyneen jonkin verran. Huomionarvoinen

seikka oli se, että 41 % (n=16) vastaajista ilmoitti liikkumisen määrän vähentyneen edellisestä keväästä jonkin verran tai paljon. Ei-Valtti-perheistä 18 % vastaajista (n=7) ilmoitti löytäneensä säännöllisen liikunnallisen harrastuksen.

Kykenemättömyys liikkua itsenäisesti liikuntapaikalle nousi myös yleisimmäksi syyksi harrastuksen löytämistä estävissä tekijöissä ei-Valtti-perheiden kyselyssä (89 %, n=32). Toiseksi yleisin syy oli avustajan puuttuminen (60 %, n=22) ja kolmanneksi yleisin syy sopivan ryhmän puuttuminen (50 %, n=18). Valtti-perheisiin verrattuna ei-Valtti-perheillä korostuivat väittämät ”Minulla ei ole avustajaa, joka voisi jatkaa harrastusta kanssani” (80 % vs. 53 %) ja ”En tiedä, mitä voisin harrastaa” (77 % vs. 31 %). Yleisimmiksi tekijöiksi liikuntaharrastuksen löytymiseen ei-Valtti-perheet mainitsivat ”Sain vaikuttaa itse harrastusvalintaan” (67 %, n=8), ”Liikunnan harrastaminen on hauskaa” (57 %, n=7), sekä ”Harrastuksessa on hyvä ohjaaja” ja ”Pääsin mukavaan porukkaan harrastamaan” (molemmat 43 %, n=5).

Seurantakyselyn mukaan 7 % (n=7) vastaajista ilmoitti liikkumisen lisääntyneen paljon ja 46 % (n=45) jonkin verran verrattuna tilanteeseen ennen Valtti-ohjelmaa. Vain 2 % (n=2) ilmoitti liikkumisen määrän vähentyneen paljon. Vuonna 2016 52 % (n=82) oli ilmoittanut löytäneensä harrastuksen Valtti-ohjelman kautta. Seurantakyselyssä joka 3. vastaaja (34 %, n=33) ilmoitti löytäneensä säännöllisen harrastuksen ja jatkaneensa sitä Valtti-ohjelman jälkeen. Tuloksia ei voi suoraan verrata toisiinsa, mutta voidaan todeta, että säännöllinen harrastus on pysynyt noin 35 %:lla ja vastaavasti jäänyt pois noin 15 %:lla vastaajista. Tulosten mukaan 12 % (n=12) oli löytänyt aikoinaan harrastuksen Valtti-ohjelman avulla, mutta ei harrastanut sitä enää säännöllisesti.

Vuoden 2016 Valtti-perheille suunnatussa seurantakyselyssä yleisimmiksi syiksi harrastuksen löytymistä estävistä tekijöistä mainittiin kykenemättömyys liikkua itsenäisesti liikuntapaikalle (67 %, n=36) sekä avustajan puuttuminen (41 %, n=22). Vastaajista 29 % (n=15) oli jokseenkin samaa mieltä ”Minulla ei ole kaveria, jonka kanssa käydä liikkumassa” -väittämän kanssa. Muina syinä mainittiin mm. ajan puute, etäisyydet ja aikataulut.

Valtin toiminnalla on tärkeä merkitys liikkumisen määrän lisääntymiseen. Vuonna 2017 Valtit saivat eniten kiitosta mielipiteiden ja ajatusten kuuntelemisesta (87 %, n=130), mieluisien ja sopivien harrastusvaihtoehtojen etsimisen auttamisesta (80 %, n=120) sekä toimimisesta kaverina ja tukijana (79 %, n=118). Eniten ei-vastauksia tuli väittämään koko perheen innostamisesta yhteiseen liikkumiseen (46 %, n=69).

Valtti-perheistä yli 78 % (n=118) oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa, jonka mukaan he suosittelisivat Valtti-ohjelmaa muille (v.2016 81 %). Jokseenkin samaa mieltä olevien osuus oli 14 % (n=20). Vastaajista 71 % (n=106) hakisi ehdottomasti uudelleen mukaan Valtti-ohjelmaan (v.2016 74 %) ja 68 % (n=102) oli sitä mieltä, että harrastuskokeilujen maksut olivat perheelle

sopivia. Toisaalta 27 % (n=40) vastaajista oli sitä mieltä, että ohjelman kesto oli jokseenkin lyhyt tai liian lyhyt.

Tutkimus selvitti myös tarkemmin suositteluhalukkuutta. Valtti-ohjelmaa suosittelivat todennäköisimmin Keski- ja Pohjois-Suomesta ohjelmaan osallistuneet, ohjelman loppuun suorittaneet, ne joilla harrastekokeiluja oli neljä tai enemmän ja ne, jotka kokivat Valttien toiminnalla olleen apua. Lopputapaamisen järjestämisellä oli myös selkeä tilastollinen yhteys suositteluhalukkuuteen. Tämä tieto kannattaakin huomioida jatkossa. Erillisen lopputapaamisen järjesti vuonna 2017 vain runsas puolet Valteista (52 %, n=78), mikä oli viidennes vähemmän edelliseen vuoteen verrattuna (v. 2016 75 %, n=114). Sen sijaan osallistujan sukupuolella, iällä, liikkumisen määrän lisääntymisellä tai säännöllisen harrastuksen löytymisellä ei ollut vaikutusta suositteluhalukkuuteen.

Avoimia palautteita tuli yhteensä 164 kappaletta. Vuoden 2017 Valtti-perheiden avoimissa palautteissa korostui selkeästi Valtti-ohjaajan rooli. Useassa vastauksessa kommentoitiin sitä, että ohjelma oli jäänyt kesken. Palautteista kävi myös ilmi, että perheiden odotusarvot ohjelmaa ja Valttia kohtaan eivät aina kohdanneet ja useassa palautteessa kommentoitiinkin sitä, että perheille jäi epäselväksi Valtin rooli. Moni vastaaja oli myös pettynyt siihen, että Valtti ei pitänyt yhteyttä perheeseen tai ollut tarpeeksi aktiivinen yhteydenpidossa ja toiminnassaan. Osassa palautteista kommentoitiin myös sitä, että erityislasten ja -nuorten kohdalla ohjelman keston tulisi olla pidempi ja muutama harrastekokeilu ei ole riittävä uuden harrastuksen löytämiseen. Ei-Valtti-perheiden kohdalla palaute painottui pettymykseen siitä, etteivät he olleet saaneet toivomaansa Valtti-ohjaajaa.

9 Pohdinta

Kyselyiden tulokset ja opinnäytetyön analyysit vastaavat alussa esitettyihin kysymyksiin. Analyysissa on pyritty käyttämään vähintään 50 henkilön vastaajajoukkoa. Luottamusvälinä on käytetty yleisesti hyväksyttyä 95 %. Analyysia on pyritty syventämään ja pelkkien lukujen esittämisen sijaan on pyritty etsimään myös syitä tuloksille ja verrattu niitä eri taustamuuttujiin. Tuloksista on pyritty löytämään eroavaisuuksia yhdistelemällä tarvittaessa taustamuuttujia. Taulukot on tehty yhdenmukaisiksi ja niissä on pyritty helppolukuisuuteen. Lähteissä on pyritty käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä ja opinnäytetyö noudattaa Laurean ohjeita rakenteen ja lähdeviittausten sekä -merkintöjen osalta.

Tulosten mukaan Valtti-ohjelmalla on vaikutusta erityislasten ja -nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja harrastuksen löytymiseen. Tuloksia tulkittaessa tulee kuitenkin muistaa, että vaikka itsearviointi on usein käytännöllisin ja kustannustehokkain tapa mitata suuria tutkimusjoukkoja, liittyy siihen kuitenkin omat ongelmansa. Mitattavasta asiasta kulunut aika voi vaikuttaa tuloksiin, samoin muistettavan asian kompleksisuus. Ihmisillä on myös usein tapana yliarvioida omaa fyysisen aktiviteetin määrää. Erityisongelmaksi vammaisten henkilöiden kohdalla voi lisäksi muodostua kognitioon liittyvät seikat. Mikäli tutkimuksella halutaan tarkempia kuin 73 % - 86 % luottamusvälille osuvia tuloksia, tulee itsearviointiin yhdistää muita mittaustapoja, kuten suoraa observointia tai erilaisia kehon toimintoja mittaavia laitteita (Sirard & Pate 2001, 440, 443, 448). Tämän tarkempia johtopäätöksiä tuloksista ei siis voida tehdä.

Edellisen vuoden huipputuloksiin verrattuna, vuoden 2017 tulokset liikkumisen määrässä eivät osoita tilastollisesti merkitsevää eroa ja voidaankin todeta, että vuoden 2017 Valtti-ohjelma oli tältä osin yhtä onnistunut. Myös verrattain alhainen keskeytysprosentti (22 %) kertoo siitä, että Valtti-ohjelma on konseptina onnistunut. Vaihtelu tuloksissa on normaalia, sillä kyseessä ovat osittain eri osallistujat, osittain eri kaupungeissa ja heillä on eroja toimintakyvyssä ja kiinnostuksen kohteissa. Lisäksi ensimmäisenä vuonna ohjelmaan saattoivat osallistua kaikkein aktiivisimmat. Alueellista tarkastelua ei edellisenä vuonna tehty, mutta muilta osin vastaajien taustatiedoissa ei ollut suuria eroja, lukuun ottamatta keskimäärin heikompaa arviota omassa toimintakyvyssä liikkumisen (vuonna 2017 12 % enemmän, totaali 60 %) ja itsestä huolehtimisen osalta (vuonna 2017 11 % enemmän, totaali 93 %).

Näin suuri ero liikkumisen toimintakyvyssä on voinut vaikuttaa osaltaan siihen, että liikunta-harrastuksia löytyi tällä kierroksella vähemmän. Toisaalta toimintarajoite ei ainakaan tässä tutkimuksessa selittänyt muutosta liikkumisen määrässä. Lisäksi huomionarvoista on, että harrastuksen löytymättömyydestä huolimatta, 2/3 vastaajista ilmoitti aloittavansa liikuntaharrastuksen myöhemmin.

Tähän puolestaan voi liittyä kokeilun ajankohta, mitä myös kommentoitiin osassa avoimista palautteista. Tämä voisi osaltaan selittää sitä, ettei harrastusta vielä löytynyt tai aloitettu. Jotain lajeja, kuten eri kesälajit, voi olla vaikea aloittaa Valtti-ohjelman loppuessa vuoden vaihteessa ja toisaalta monet harrastusryhmät voivat olla täynnä ja niihin voi liittyä mukaan vasta myöhemmin. Avoimissa palautteissa toivottiin myös lisää lajivaihtoehtoja ja enemmän ryhmiä. Lisäksi syyskausi on myös melko lyhyt aika sovittaa yhteen kalenterimenoja ja kyseiseen ajankohtaan liittyy paljon muitakin tekijöitä, kuten koulujen aloitus ja pitkät joululomat. Tämän vuoksi olisikin tärkeää, että Valtti-kokeilut saadaan pyörimään mahdollisimman aikaisessa vaiheessa syksyä tai jopa jo kesälomien aikana, kuten jo tehdäänkin osassa kaupungeista.

Tuloksista voidaan vetää kaksi selkeää johtopäätöstä. Toinen niistä liittyy kulkemisen helpottamiseen liikuntapaikoille ja toinen Valtti-ohjaajan toimintaan. Valtti-perheistä ja seuranta-kyselyyn osallistuneista 2/3 ja ei-Valtti-perheistä peräti 9/10 ilmoitti kykenemättömyyden liikkua itsenäisesti liikuntapaikalle harrastuksen löytymistä estäväksi tekijäksi. Jatkossa tulisiakin miettiä, miten erityisesti tätä osallistumisen estettä voitaisiin alentaa. Yksi vaihtoehto voisi olla järjestää erityislapsille ja -nuorille parempia kuljetuspalveluita. Tähän liittyy läheisesti myös avustajan ja sopivan liikuntaryhmän löytäminen. Seurat tarvitsevat jatkossa myös lisää tietoa Valtti-ohjelmasta ja erityisliikunnasta, jotta osallistujat pääsevät tutustumaan mahdollisimman monipuolisesti erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin. Myös sillä, että osallistujilla on hauskaa, he voivat itse vaikuttaa kokeiluvalintoihin ja saavat onnistumisen kokemuksia, harrastusporukka on mukava ja sillä hyvä ohjaaja, on tärkeä merkitys. Tulosten mukaan nämä tekijät innostavat ja sitouttavat kokeilijoita jäämään toimintaan mukaan.

Toinen tärkeä seikka on Valttien roolin ja toimintamallin selkiinnyttäminen. Tulevien Valttien on hyvä tiedostaa, että kokeilukertojen määrällä ja hänen omalla toiminnallaan on selkeä vaikutus liikkumisen määrän lisääntymiseen. Voidaan myös todeta, että tällä kierroksella yleisin keskeyttämisen syy oli Valtti-ohjaajan toiminta (42 %, n=14). Jokaisen tulevan Valtin tulee myös huolehtia siitä, että kokeilukertoja kertyy vähintään 3 - 4 kertaa. Nyt lähes kolmannes vastaajista kommentoi Valtti-kokeilun olleen liian lyhyt. Valituille perheille puolestaan on tärkeä tuoda selväksi mitä Valttilta odotetaan ja mikä hänen roolinsa on. Valtin tehtäviin ei esimerkiksi kuulu toimia kuljettajana kodin ja harrastuspaikan välillä. Vastuu paremmasta tiedottamisesta kuuluu ensisijaisesti sekä VAU:lle että Valtti-koordinaattoreille. Uudenmaan kohdalla, missä keskeyttäneitä oli eniten, tulisi myös jatkossa miettiä erikseen sitä, miten ohjelmaan osallistuneet perheet ja Valtit saataisiin paremmin sitoutettua mukaan. Nyt suurin syy keskeyttämiselle siellä näytti olevan kokeilukertojen yhteensovittamisen epäonnistuminen. Perheiden valintaan voisi myös jatkossa kiinnittää enemmän huomiota siten, että priorisoidaan niitä perheitä, jotka eivät vielä ole osallistuneet ohjelmaan sekä niitä, joiden lapsilla

ja nuorilla ei vielä ole harrastusta. Toisaalta lienee aiheellista muistuttaa myös perheitä siitä, että erilaiset vaateet, kuten Valtin sukupuoli tai ikä, kaventavat valintamahdollisuuksia.

Kyselyihin vastanneista kaiken kaikkiaan 85 % (n=244) oli poikia. Vastaavasti Valtti-ohjelmaan hakeneista 67 % (n=234) oli poikia. Tätä voi osaltaan selittää se tieto, jonka mukaan sekä LII-TU-tutkimuksen että Valtti-kyselyn pojat ovat aktiivisempia liikkujia kuin tytöt. Jos kuitenkin tarkastellaan Valtti-kyselyn tuloksia sukupuolittain, löytyi tällä kierroksella suhteellisesti enemmän uusia pysyviä liikuntaharrastuksia juuri tytöille (41 %, n=20). Tämänkin vuoksi olisi tärkeää, että erityisesti tytöt huomioitaisiin Valtteja jaettaessa.

Lomakkeet ja niiden kysymykset oli suunniteltu selkeiksi ja helpoiksi vastata ja tämä näkyi palautteissa. Niihin liittyviä negatiivisia palautteita ei tullut yhtään. Itse Webropol-työkalussa sen sijaan ilmeni useampana päivänä teknisiä ongelmia, minkä vuoksi vastaaminen kesti suunniteltua pidempään ja osa vastaajista ei päässyt vastaamaan sähköisen kyselylinkin kautta. Tämän vuoksi pääkysely avattiin uudestaan ja sitä pidettiin auki muutama lisäpäivä. Yhdelle vastaajalle kyselylomake lähetettiin kotiin paperiversiona ja vastaukset syötettiin myöhemmin käsin. VAU:lta saaduissa sähköposteissa oli jonkin verran virheitä tai päivittämätöntä tietoa, mistä syystä muutamille yksittäisille henkilöille ei saatu toimitettua kyselyä tai heille lähetettiin kysely, vaikka he olivat itse jättäytyneet ohjelmasta pois. Webropol-työkalu osoittautui hankalaksi raportin työstövaiheessa. Ohjelmasta ei saanut aina tuloksia ulos, eivätkä raporttipohjat toimineet kaikkien kysymysten kohdalla. Ohjelmasta ajettut taulukot olivat ulkonäöltään hyvin erilaisia tai tiedoiltaan vajaita, minkä vuoksi päädyin tekemään ne itse kokonaan uusiksi Excelissä.

Toteutettu sähköinen kyselytapa on todettu toimivaksi, sen todistavat sekä avoin palaute että korkeat vastausprosentit. Jatkoa ajatellen kannattaa miettiä, voisiko seurantakysely olla vieläkin kevyempi. Mikäli seurantaa on tarkoitus jatkaa, yhtä massiivista kyselyä ei välttämättä ole tarve lähettää joka vuosi. Toinen vaihtoehto on, että kysely jaetaan ns. pääkyselyksi, joka lähtee kaikille ja muut osat ositetaan esimerkiksi siten, että puolelle vastaajista lähtee vain puolet kysymyksistä ja toiselle puoliskolle toiset puolet. Lisäksi kyselyiden väittämistä voisi edelleen karsia pois niitä vaihtoehtoja, joihin on tullut vähiten vastauksia. Näin vertailu edellisiin vuosiin ei kärsi liikaa. Taustatietokysymys postinumerosta voitaisiin korvata alueellisella kysymyksellä (esimerkiksi maakunta), koska vastaajamäärät eivät edes kaupunkitasolla riitä tilastollisesti luotettavaan tulosten vertailuun.

Ehdotukseni muokattavista kysymyksistä ovat: Valtti-kyselyn kysymykset #17 ja #18 (harrastuksen löytymistä estävät ja edistävät tekijät), saman kyselyn kysymys #20 (Valtti-ohjaajan toiminta), ei-Valtti-perheiden kysymykset #7 ja #8 (harrastuksen löytymistä estävät ja edistävät tekijät) sekä seurantakyselyn kysymys #9 (jos ei harrasta liikuntaa -syyt). Kaikissa näissä

kysymyksissä on edelleen liikaa väittämiä ja niitä olisi hyvä karsia 1 - 2 kpl pois. Samalla tietämissä väittämissä voisi selkeyttää sanamuotoja (kuten ”sopiva”-sanon korvaaminen toisella täsmällisemmällä ilmaisulla tai kokonaan kysymyksen pois jättäminen). Apuna karsimisessa voi käyttää kahden edellisen vuoden dataa ja vertailla väittämiin tulleita vastaajamääriä. Jatkossa analyysia voisi syventää lisää esim. VAU:n tai Valtti-koordinaattoreiden toimesta siten, että keskeyttäneisiin perheisiin oltaisiin suoraan yhteydessä ja selvitetäisiin tarkemmin keskeyttämisen syitä. Toinen mitä voisi selvittää tarkemmin on se, minkä takia löydetty harrastus aiotaan aloittaa vasta myöhemmin. Tähän voisi myös miettiä omaa lisäkysymystä.

Tutkimusten mukaan lapset ja nuoret liikkuvat liian vähän ja erityislapset ja -nuoret sitäkin vähemmän. Tämä kävi ilmi myös tässä tutkimuksessa, minkä mukaan Valtti-kyselyyn vastanneista vain 4 % (n=6) ilmoitti harrastavansa liikuntaa päivittäin ja 3 % (n=4) liikkuvansa päivittäin hengästymiseen asti. Tutkimus vahvisti myös edellisiä kansainvälisiä ja suomalaisia tutkimustuloksia osallistumisen esteistä, joista yleisimmät syyt löytyivät kuljetuspalveluista ja kaverin/avustajan puuttumisesta. Ympäristötekijöillä ja muilla ulkopuolisilla tekijöillä onkin usein suurempi estävä merkitys kuin suoraan itse lapseen tai nuoreen liittyvillä tekijöillä.

Erityislasterien ja -nuorten kohdalla fyysisen aktiivisuuden lisääminen, soveltuvien liikuntamuotojen löytäminen ja liikuntaharrastuksen pysyminen on osoittautunut yleisesti haasteelliseksi. Tämä kävi ilmi myös tässä tutkimuksessa missä 5 % (n=8) ilmoitti liikkumisen lisääntyneen paljon ja 38 % (n=57) jonkin verran. Pysyvän harrastuksen puolestaan löysi 36 % (n=55) vastaajista. Liikkuminen on kuitenkin erityislasterien ja -nuorten kohdalla erityisen tärkeää, sillä se edistää ja ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä. Liikunnalla on useita tutkittuja terveysvaikutuksia ja se pienentää sairastumisen ja toiminnanvajauksen riskiä. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus on tärkeää erityisesti erityislapsille ja -nuorille, sillä se ylläpitää lihasvoimaa ja normaalia nivelrakennetta, ylläpitää kykyä toimia itsenäisesti ja parantaa liikkuvuutta. Nämä kaikki yhdessä edistävät myös kuntoutuspotentiaalia. Lapsuusiän aktiivisuudella on todettu olevan yhteys myös aikuisiän aktiivisuuteen ja liikunta-aktiivisuuden pysyvyyteen (Slaman ym. 2015, 159; Telama, Hirvensalo & Yang 2014, 5-6, 9).

Fysioterapeuttien yksi tärkeimmistä tehtävistä on terveyden ja toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen. Tähän liittyvät läheisesti ohjaus ja neuvonta, terapeuttinen harjoittelu sekä manuaalinen ja fysikaalinen terapia. Valtti-ohjelma ja fysioterapia tukevat toinen toisiaan. Valtti-ohjelma etsii toimintakykyä ylläpitäviä ja osallistumista tukevia liikuntaharrastuksia ja fysioterapia voi osaltaan auttaa arjessa (ja harrastuksissa) selviytymistä, ylläpitämällä toiminnallisuutta ja tukemalla näin löydettyjen harrastusten pysyvyyttä. Nämä molemmat yhdessä edistävät täten erityislasterien ja -nuorten aktiivista osallistumista sekä ylläpitävät fyysistä aktiivisuutta ja toimintakykyä. Tämän opinnäytetyön tulokset kuvaavat erityislasterien ja -

nuorten osallistumisen esteitä ja tämänhetkistä liikkumisen määrää Suomessa. Tuloksista voi olla hyötyä fysioterapeuttien työssä heidän toimiessa erityislasten ja -nuorten parissa.

Lähteet

- Aira, A., Fogelholm, M., Gråstén, A., Jaakkola, T., Kallio, J., Kokko, S., Koski, P., Kämppi, K., Liukkonen, J., Paajanen, M., Soini, A., Ståhl, T., Suomi, K., Tammelin, T., Tynjälä, J., Villberg, J. & Yli-Piipari, S. 2014. Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 8.4.2018
<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/45231>
- Anaby, D. R., Law, M. C., Majnemer, A. & Feldman, D. 2016. Opening doors to participation of youth with physical disabilities: An intervention study. *The Journal of pediatrics* 158 (5), 735-739. Viitattu 15.4.2018
<http://journals.sagepub.com/nelli.laurea.fi/doi/10.1177/0008417415608653>
- Ash T., Bowling A., Davidson K. & Garcia J. 2017. Physical Activity Interventions for Children with Social, Emotional, and Behavioral Disabilities—A Systematic Review. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics* 38:431-445. Viitattu 10.4.2018
[10.1097/DBP.0000000000000452](https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000452)
- Baksjøberget. P. E., Nyquist, A., Moser, T. & Jahnsen, R. 2017. Having Fun and Staying Active! Children with Disabilities and Participation in Physical Activity: A Follow-Up Study. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics* 37 (4), 347-358. Viitattu 15.4.2018
<https://doi.org/10.1080/01942638.2017.1281369>
- Berg, P. & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa-tutkimuskatsaus 2000-2012. Viitattu 12.4.2018. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lts-lasten_ja_nuorten_liikuntatutkimus_suomessa_www.pdf
- Bloemen, M.A., Backx, F.J., Takken, T., Wittink, H., Benner, J., Mollema, J. & Groot, J.F. 2015. Factors associated with physical activity in children and adolescents with a physical disability: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology* 57 (2), 137- 148. Viitattu 8.4.2018 <https://doi.org/10.1111/dmcn.12624>
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports* 100 (2), 126. Viitattu 8.4.2018.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/?page=1>
- Cervantes, C. M. & Porretta, D. L. 2010. Physical Activity Measurement Among Individuals With Disabilities: A Literature Review. *Adapted Physical Activity Quarterly*. Viitattu 15.4.2018
<https://pdfs.semanticscholar.org/605c/d723fec650f8dd056b46eb24cc39001b595c.pdf>
- Conger, S.A. & Bassett Jr, D.R. 2011. A compendium of energy costs of physical activities for individuals who use manual wheelchairs. *Adapted Physical Activity Quarterly* 28 (4), 310-325. Viitattu 5.4.2018
<https://pdfs.semanticscholar.org/4623/bed394dded9b036c9777da065e02643932f8.pdf>
- Dishman, R. K., Washburn, R. A. & Schoeller, D. A. 2001. Measurement of physical activity. *Quest* 53 (3), 295-309. Viitattu 15.4.2018
<http://www.humankinetics.com/acucustom/sitename/Documents/DocumentItem/4420.pdf>
- Durstine, J.L., Painter, P., Franklin, B.A., Morgan, D., Pitetti, K.H. & Roberts, S.O. 2000. Physical activity for the chronically ill and disabled. *Sports Medicine* 30 (3), 207-219. Viitattu 8.4.2018 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10999424>
- Ginis, K. A. M., Ma, J. K., Latimer-Cheung, A. E. & Rimmer, J. H. 2016. A systematic review of review articles addressing factors related to physical activity participation among children and adults with physical disabilities. *Health Psychology Review* 10 (4), 478- 494. Viitattu 15.4.2018 <https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1198240>

Hamilton, M.T., Hamilton, D.G. & Zderic, T.W. 2007. Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease. *Diabetes* 56 (11), 2655-2667. Viitattu 8.4.2018 <http://diabetes.diabetesjournals.org/content/56/11/2655>

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari T. & Mäenpää, P. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille teoksessa Tammelin, T. & Karvinen J. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille. Nuori Suomi iloa liikkeelle. Opetusministeriö ja Nuori Suomi

Henken, R. 1976. Tests of Significance. Viitattu 17.4.2018 <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/hypoteesi/testaus.html>

Hinckson, E. A., Dickinson, A., Water, T., Sands, M. & Penman, L. 2013. Physical activity, dietary habits and overall health in overweight and obese children and youth with intellectual disability or autism. *Research in Developmental Disabilities* 34, 1170-1178. Viitattu 4.4.2018 [10.1016/j.ridd.2012.12.006](https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.12.006)

Hirvensalo, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2015. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet teoksessa Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2

Howie, E. K., Campbell, A. C. & Straker, L. M. 2015. An active video game intervention does not improve physical activity and sedentary time of children at-risk for developmental coordination disorder: a crossover randomized trial. *Child: care, health and development* 42 (2), 253-260. Viitattu 8.4.2018 <https://doi.org/10.1111/cch.12305>

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva. PS-kustannus. (KIRJA)

King, G., Law, M., Hanna, S., King, S., Hurley, P., Rosenbaum, P., Kertoy, M. & Petrenchik, T. 2006. Predictors of the Leisure and Recreation Participation of Children With Physical Disabilities: A Structural Equation Modeling Analysis. *Children's Health Care* 35 (3), 209-234. Viitattu 12.4.2018 <https://pdfs.semanticscholar.org/7dae/dfbc1b9c231cf9a69e0166316f7b3ffc1392.pdf>

Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.). 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 39-46. Viitattu 8.4.2018 http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf

Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Tynjälä, J., Aira, T. & Kannas, L. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen trendiseuranta (LIITU)-alkumittaus teoksessa Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.). 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2

Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Kolu P, Vasankari T & Luoto R. 2014. Liikkumattomuus ja terveydenhuollon kustannukset. *Suomen Lääkärilehti* 69 (12), 885-889. Viitattu 8.4.2018 <http://www.laakarilehti.fi/nelli.laurea.fi/tieteessa/terveydenhuoltoartikkelit/liikkumattomuus-ja-terveydenhuollon-kustannukset/>

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta. 517/1977. Viitattu 8.4.2018 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 1987. 2§/3.4.1987/380. Viitattu 10.4.2018 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva. PS-kustannus. (KIRJA)

Liukkonen, J., Jaakkola, T., Kokko, S., Gråstén, A., Yli-Piipari, S., Koski, P., Tynjälä, J., Soini, A., Ståhl, T. & Tammelin, T. 2014. Results from Finland's 2014 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity & Health* 11 (Suppl 1), 51- 57. Viitattu 9.4.2018 <https://journals.humankinetics.com/doi/pdf/10.1123/jpah.2014-0168>

Maher, C. A., Williams, M. T., Olds, T. & Lane, A. E. 2010. An internet-based physical activity intervention for adolescents with cerebral palsy: a randomized controlled trial. *Developmental medicine and child neurology* 52 (5), 448-455. Viitattu 9.4.2018 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1469-8749.2009.03609.x>

Murphy, N.A. & Carbone, P.S. 2008. Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics* 121 (5), 1057-1061. Viitattu 4.4.2018 [10.1542/peds.2008-0566](https://doi.org/10.1542/peds.2008-0566)

Ng, K. & Rintala, P. 2017. Vammaiset ja pitkäaikaissairaat nuoret ovat aktiivisempia kuin vuosikymmen sitten. *Liikunta & Tiede* 54:1. Viitattu 5.4.2018 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt-117_28-30_lowres_0.pdf

Ng, K., Rintala, P. & Saari, A. 2016. Toimintakyvyn ja -rajoitteiden yhteydet liikunta-aktiivisuuteen ja paikallaanoloon teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Viitattu 15.5.2018 http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/43/8/LIITU_2016.pdf

O'Brien T., Noyes J., Spencer L., Kubis H-P., Hastings R. & Whitaker R. 2016. Systematic review of physical activity and exercise interventions to improve health, fitness and well-being of children and young people who use wheelchairs. *BMJ Open Sport Exerc Med* 2016;2:e000109. Viitattu 8.4.2018 [10.1136/bmjsem-2016-000109](https://doi.org/10.1136/bmjsem-2016-000109)

Peltonen, N. 2018. Valtti-ohjelma auttaa lapsia ja nuoria löytämään harrastuksen. Viitattu 8.4.2018. <https://www.vammaisurheilu.fi/ajankohtaista/valtti>

de Rezende, L.F.M., Lopes, M.R., Rey-López, J.P., Matsudo, V.K.R. & do Carmo Luiz, O. 2014. Sedentary behavior and health outcomes: an overview of systematic reviews. *PloS one* 9 (8), p.e105620. Viitattu 7.4.2018 <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0105620>

Rantakömi-Stansfield, S., Valtamo, A., Piirainen, A. & Sjögren, T. 2016. ICF:n juurruttaminen: järjestelmällinen kirjallisuuskatsaus teoksessa Paltamaa, J. & Perttinen, P. (toim.) Toimintakyvyn arviointi, ICF teoriasta käytäntöön, Sosiaali - ja terveysturvan tutkimuksia 137. Viitattu 15.5.2018 <http://www.kela.fi/documents/10180/751941/Tutkimuksia137.pdf>

Rimmer, J. H., Rowland, J. L. & Yamaki, K. 2007. Obesity and secondary conditions in adolescents with disabilities: addressing the needs of an underserved population. *Journal of Adolescent Health* 41 (3), 224-229. Viitattu 5.4.2018 [http://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(07\)00196-6/pdf](http://www.jahonline.org/article/S1054-139X(07)00196-6/pdf)

Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A. & Pyykkönen, T. 2014. Liikuntakynnyksen yli - ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. *Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi* nro 28.

Saari, A. 2011. Inklusion nosteet ja esteet liikuntakulttuurissa: tavoitteena kaikille avoin liikunnallinen iltapäivätoiminta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health.

Saari, A. & Määttä, M. 2015. Vammaisuus ja liikunta. Fysiatría 4.8.2015. Viitattu 16.4.2018 http://www.terveysportti.fi/nelli.laurea.fi/dtk/tyt/koti?p_haku=erityisliikunta

Saari, A. 2015. Vammaisurheilu ja erityisliikunta lajiliitoissa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2015:1.

Saari, A. & Skantz, H. 2017. Lisääntykö liike, löytykö harrastus? Valtti-ohjelman pilottivaiheen raportti. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry.

Skantz, H. 2017. Valtti-ohjelma lisäsi erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Shapiro, D.R. & Malone, L.A. 2016. Quality of life and psychological affect related to sport participation in children and youth athletes with physical disabilities: A parent and athlete perspective. Disability and health journal 9 (3), 385-391. Viitattu 6.4.2018 <http://adaptedsports.org/wordpress/wp-content/uploads/2017/09/Shapiro-Malone-2016-1.pdf>

Shields, N. & Synnot, A. 2016. Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. BMC pediatrics 16 (1), 1. Viitattu 15.4.2018 <https://bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12887-016-0544-7>

Sirard, J. R. & Pate, R. R. 2001. Physical activity assessment in children and adolescents. Sports medicine 31 (6), 439-454. Viitattu 15.4.2018 <http://web.a.ebscohost.com/nelli.laurea.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=163cf7a2-ae02-468f-87a5-17579d39bb35%40sessionmgr4006>

Slaman, J., Roebroek, M., Dallmijer, A., Twisk, J., Stam, H. & Berg-Emons, R. 2015. Can a lifestyle intervention programme improve physical behaviour among adolescents and young adults with spastic cerebral palsy? A randomized controlled trial. Developmental Medicine & Child Neurology 57 (2), 159-166. Viitattu 15.4.2018 [10.1111/dmcn.12602](https://doi.org/10.1111/dmcn.12602)

Sosiaalihuoltolaki. 1301/2014. Viitattu 9.4.2018 <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

STM. 2018. Vammaislainsäädännön uudistus. Viitattu 11.4.2018. <http://stm.fi/vammaislainsaadannon-uudistus>

Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B., Hergenroeder, A.C., Must, A., Nixon, P.A., Pivarnik, J.M. & Rowland, T. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. The Journal of pediatrics 146 (6), 732-737. Viitattu 7.4.2018 [http://www.jpeds.com/article/S0022-3476\(05\)00100-9/pdf](http://www.jpeds.com/article/S0022-3476(05)00100-9/pdf)

Suomen perustuslaki 1999. 6 §/11.6.1999/731. Viitattu 9.4.2018 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Suomen YK-liitto 2015. YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sopimuksen valinnainen pöytäkirja. Somero: Sälökarin Kirjapaino Oy. Viitattu 10.4.2018 http://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/vammaisten_oikeudet_2016_net.pdf

Survey Monkey. 2018. Kyselytutkimuksen otoskoko. Viitattu 23.4.2018 <https://fi.surveymonkey.com/mp/sample-size/>

Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämiseksi. Teoksessa Jaakkola, Timo, Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS- kustannus. (KIRJA)

Telama, R., Hirvensalo, M. & Yang X. 2014. Liikunnallisen elämäntavan eväät alkavat rakentua varhain lapsuudessa. Liikunta & Tiede 51. 1/2014. Viitattu 9.4.2018
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt114_4-9_lowres.pdf

THL 2016. ICF-luokitus. Viitattu 15.5.2018 <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>

Tremblay, M.S., Carson, V., Chaput, J.P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C.E., Gruber, R., Janson, K. & Janssen, I. 2016. Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep 1. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism 41 (6), S311- S327. Viitattu 5.4.2018
[10.1139/apnm-2016-0151](https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151)

Turnnidge, J., Vierimaa, M. & Côté, J. 2012. An in-depth investigation of a model sport program for athletes with a physical disability. Psychology 3 (12), 1131-1141. Viitattu 9.4.2018
https://file.scirp.org/pdf/PSYCH_2012123115515155.pdf

Van Wely, L., Balemans, A.C., Becher, J.G. & Dallmeijer, A.J. 2014. Physical activity stimulation program for children with cerebral palsy did not improve physical activity: a randomised trial. Journal of physiotherapy 60 (1), 40-49. Viitattu 9.4.2018
<https://doi.org/10.1016/j.jphys.2013.12.007>

Vilpas, P. 2018. Ohjeita kvantitatiiviseen tutkimukseen. Osa 1. Metropolian ammattikorkeakoulu.

Vuori, I. 2015. Elintapojen terveysvaikutukset. Duodecim 131 (8), 729-736. Viitattu 8.4.2018.
<http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/8/duo12209>

WHO. 2010. Global recommendations on physical activity for health. Viitattu 8.4.2018
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>

WHO. 2012. Population-based approaches to childhood obesity prevention. Viitattu 8.4.2018
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/approaches/en/>

WHO. 2018. Physical Activity. Viitattu 8.4.2018.
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en>

Yhdenvertaisuuslaki 2014. 8§, 15§/30.12.2014/1325. Viitattu 9.4.2018
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141325>

Yleisesti VAU:sta. Viitattu 8.4.2018. <https://www.vammaisurheilu.fi/mika-on-vau/yleisesti-vausta>

Kuviot

Kuvio 1: Kanadalaisten liikuntasuositus 5-17 -vuotiaille (Tremblay ym. 2016, 320)12

Kuvio 2: Suomi sijoittuu vertailussa muiden länsimaiden kanssa samaan kastiin (WHO 2014)14

Taulukot

Taulukko 1	Suomalaislasten ja nuorten liikkuminen (WHO:n Koululaistutkimus 2014).	13
Taulukko 2	Valtti-kyselyyn osallistuneiden lasten ja nuorten liikkuminen (kulunut kuukausi)	22
Taulukko 3	Kysely A taustatiedot (Valtti-perheet v. 2017)	24
Taulukko 4	Kysely B taustatiedot (Ei-Valtti-perheet 2017)	24
Taulukko 5	Valtti-ohjelman keskeyttämisen syyt vuonna 2017.	25
Taulukko 6	Valtti-kokeilujen päättymisajankohta vuonna 2017 (Kysymystä muokattu vuoden 2016 kyselystä).	26
Taulukko 7	Kysymys ”Järjestikö Valtti-ohjaajasi...?” (Alku- ja lopputapaaminen v.2017) 26	
Taulukko 8	Harrastuskokeilukertojen määrä vuonna 2017 (n=151).....	27
Taulukko 9	Harrastekokeilujen määrä ja %-osuudet vuosina 2016 ja 2017 sekä näiden erotus	27
Taulukko 10	Valtti-ohjelmasta aiheutuneet kustannukset kategorioittain vuonna 2017, n=151	27
Taulukko 11	Kulut kategorioittain vuonna 2017	27
Taulukko 12	Liikkumisen määrä vuonna 2017 Valtti-perheissä (n=151)	28
Taulukko 13	Liikkumisen määrä vuonna 2017 Ei-Valtti-perheissä (n=39)	29
Taulukko 14	Kysymys: ”Löysitkö Valtti-ohjelman avulla harrastuksen, jota olet jatkanut säännöllisesti?” (n=151; kyllä n=55, ei n=96)	30
Taulukko 15	Löytyneet lajit vuonna 2017	31
Taulukko 16	Kysymys: ”Löysitkö Valtti-ohjelman avulla ideoita tai mahdollisen harrastuksen, jonka aiot aloittaa myöhemmin?” (Uusi kysymys, n=96; kyllä n=61, ei n=35)	31
Taulukko 17	Kysymys: ”Vaikka et saanutkaan omaa Valttia, oletko löytänyt yhden tai useamman liikunnallisen harrastuksen tämän syksyn aikana?” (n=39; kyllä n=7, ei n=32)	31
Taulukko 18	Valtti-ohjaajan toiminnan arviointi (n=150)	33
Taulukko 19	Valtti-ohjelman arviointi (n=150).....	34
Taulukko 20	LIITU ja Valtti -tulosten vertailu (*-merkityissä kohdissa n=5653).....	36
Taulukko 21	Valtti-kyselyn tuloksia sukupuolittain ja ikäryhmittäin tarkasteltuna	37
Taulukko 22	Kysely C taustatiedot (Seurantatutkimus vuoden 2016 Valtti-perheille) ...	39
Taulukko 23	Liikkumisen määrän muutos seurantakyselyn mukaan (n=98).....	39
Taulukko 24	Liikkumisen määrä seurantakyselyn mukaan vuoden 2016 Valtti-perheille (n=98)	40
Taulukko 25	Harrastuksen löytäminen Valtti-ohjelman avulla (n=98)	40
Taulukko 26	Kysymys: ”Löysitkö Valtti-ohjelman avulla harrastuksen, jota olet jatkanut säännöllisesti?” (n=98).....	41
Taulukko 27	”Mitä harrastat?” Vuoden 2016 seurantakysely (n=66)	42

Liitteet

Liite 1: Tutkimusaikataulu	63
Liite 2: Valtti-hakulomakkeen kysymys 12.	64
Liite 3: Palautekysely Valtti-ohjelmaan vuonna 2017 osallistuneille (Kyselylomake A)	65
Liite 4: Palautekysely Valtti-ohjelmaan vuonna 2017 hakeneille, mutta ilman Valttia jääneille (Kyselylomake B)	74
Liite 5: Palautekysely Valtti-ohjelmaan vuonna 2016 osallistuneille (Kyselylomake C)	80
Liite 6: Lisäanalyysit	85
Liite 7: Avoimet palautteet	100

Liite 1: Tutkimusaikataulu

- Kyselylomakkeiden suunnittelu ja syöttäminen Webropol-tutkimustyökaluun viikot 51-52/2017
- Kyselyiden lähettäminen vuoden 2017 ohjelmaan hakeneille 2.1.2018
- Alustavien tulosten läpikäyminen Valtti-seminaarissa Tampereella 13.1.2018
- Muistutusviestien lähettäminen 13.1.2018, kyselyt auki 19.1. 2018 asti

- Kyselyiden lähettäminen vuoden 2016 osallistuneille 14.1.2018
- Muistutusviestien lähettäminen 26.1.2018, kysely auki 31.1.2018 asti
- Tulosten analysointi helmi-toukokuu 2018
- Tulosten esitys kesäkuu 2018

Liite 2: Valtti-hakulomakkeen kysymys 12.

12. Arvioi hakijan toimintakykyä kuudella eri osa-alueella (näkeminen, kuuleminen, liikkuminen, keskittyminen, itsestä huolehtiminen ja kommunikaatio) asteikolla 1-4. 1=ei vaikeutta, 2=lievää vaikeutta, 3=runsaasti vaikeutta, 4=ei onnistu lainkaan.

	1	2	3	4
Näkeminen *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuuleminen *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikkuminen *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskittyminen *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Itsestä huolehtiminen *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kommunikaatio *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Liite 3: Palautekysely Valtti-ohjelmaan vuonna 2017 osallistuneille (Kyselylomake A)



Palautekysely Valtti-ohjelmaan 2017 osallistuneille lapsille, nuorille ja heidän perheilleen

Palautekysely vuonna 2017 Valtti-ohjelmaan osallistuneille

Hei! Olet osallistunut Valtti-ohjelmaan vuonna 2017. Valtti-ohjelma on Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n hanke, jonka tavoitteena on auttaa lapsia ja nuoria löytämään liikunnallinen harrastus. Tällä kyselylomakkeella kootaan ohjelmaan osallistuneiden palaute ja selvitetään ohjelman tuloksia (lisääntyikö liike ja löytyikö harrastus). Lisäksi haluamme seurata ohjelman vaikuttavuutta myös pidemmällä ajanjaksolla, joten pyydämme samalla lupaa kyselyn lopussa tallettaa osallistujan ja/tai hänen huoltajansa yhteystiedot VAU:n Valtti-ohjelman seurantarekisteriin.

Tämän kyselyn aineistoa käytetään myös hyödyksi Laurean ammattikorkeakoululle tehtävässä fysioterapian lopputyössä. Vastaajien tietoja tai vastauksia ei luovuteta missään vaiheessa eteenpäin, eikä osallistujien henkilöllisyyttä paljasteta ulkopuolisille. Tarkempia tietoja rekisteriselosteesta löydät täältä: <https://www.vammaisurheilu.fi/ajankohtaista/valtti/perheille>.

Kyselylomakkeen avulla pyritään selvittämään nimenomaan Valtti-ohjelmaan osallistuneen lapsen tai nuoren kokemuksia, joten lomake on suunniteltu lapsen tai nuoren täytettäväksi yhdessä vanhempien kanssa. Lomakkeen täyttäminen vie aikaa noin 10 minuuttia. Pakolliset kysymykset on merkitty kyselyyn tähdellä. Voit palata takaisin antamiisi vastauksiin ja tarvittaessa muokata niitä missä tahansa vaiheessa kyselyä ennen niiden lähettämistä.

Vastaathan palautekyselyyn viimeistään 19.1.2018 mennessä. Kiitoksena ajastanne arvomme kaikkien vastanneiden kesken kolme 50 euron lahjakorttia Intersport-liikkeeseen tammikuun lopussa. Voittajiin olemme suoraan yhteydessä puhelimitse tai sähköpostitse.

Mikäli jokin asia askarruttaa kyselyssä, voit aina kysyä lisätietoja seuraavilta henkilöiltä:

Kyselylomakkeen täyttöön ja tutkimukseen liittyen:

Jouni Karppinen, YTM, ft-opiskelija
Laurea ammattikorkeakoulu

jouni.karppinen@student.laurea.fi

Aija Saari, LitT
Tutkimuspäällikkö
Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry.
+358 40 506 4208
aija.saari@vammaisurheilu.fi

Kiitos ajastanne!



Palautekysely Valtti-ohjelmaan 2017 osallistuneille lapsille, nuorille ja heidän perheilleen

1. Osallistujan nimi ja postinumero (ei huoltajan) *

Etunimi

Sukunimi

Postinumero

2. Sukupuoli *

☐

Tyttö

☐

Poika

☐

En halua kertoa

3. Ikäsi vuosina *

Ikäsi

4. Missä asut? *

☐

Kotona vanhempien kanssa

☐

Omassa taloudessa

☐

Muualla

5. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten tämänhetkistä elämäntilannettasi? *

- ☐ Olen ala-asteella/alakoulussa
- ☐ Olen yläasteella/yläkoulussa
- ☐ Opiskelen lukiossa tai ammatillisessa oppilaitoksessa
- ☐ Olen töissä
- ☐ Muu

VALTTI-OHJELMAN TOTEUTUS

Seuraavassa osiossa pääset kertomaan, miten Valtti-ohjelma toteutui sinun ja perheesi kohdalla. Pääset sinne painamalla alla olevaa Seuraava-painiketta.

6. Ole hyvä ja valitse alla olevista väittämistä oikea vaihtoehto *

- ☐ Osallistuin Valtti-ohjelmaan ja suoritin sen loppuun
- ☐ Osallistuin Valtti-ohjelmaan mutta se jäi minulta kesken

7. Vastasit että Valtti-ohjelma jäi osaltasi kesken, haluaisimme tietää miksi. Valitse alla olevista vaihtoehdoista ne syyt, mitkä vaikuttivat omalla kohdallasi ohjelman keskeytykseen. *

- ☐ Minulla ei ollut tarpeeksi aikaa
- ☐ Minulla ei ollut tarpeeksi motivaatiota
- ☐ Kokeilukertojen yhteensovittaminen Valtti-ohjaajan aikataulujen kanssa ei onnistunut
- ☐ Minulle ei löytynyt sopivia harrastuskokeiluita
- ☐ Kuljetusten järjestäminen kokeilupaikkoihin osoittautui mahdottomaksi
- ☐ Ohjelmasta aiheutuneet kustannukset
- ☐ En tullut toimeen Valtti-ohjaajani kanssa
- ☐ Sairastuminen/terveydentila

☐ Paikkakunnalta muutto

☐ Muu, mikä

8. Milloin teillä oli Valtti-ohjaajasi kanssa viimeinen tapaaminen eli milloin Valtti-ohjelmasi päättyi? *

Valtti-ohjelman toteutus oli yksilöllinen riippuen perheen ja Valtin aikatauluista, minkä vuoksi myös Valtti-ohjelman ajankohta saattoi vaihdella perheiden välillä.

- ☐ Kesä-elokuussa
- ☐ Syys-lokakuussa
- ☐ Marras-joulukuussa
- ☐ Valtti-kokeilu on vielä osaltani kesken

9. Järjestikö Valtti-ohjaajasi...? *

	Kyllä	Ei
alkutapaamisen, jossa keskusteltiin tavoitteistasi ja toiveistasi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
loputapaamisen, jossa keskusteltiin tavoitteidesi toteutumisesta ja jatkosuunnitelmistasi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Montako harrastekokeilua Valtti-ohjelmasi sisälsi alkui- ja lopputapaamisten lisäksi *

Valtti-ohjelmaan kuului alkui- ja lopputapaaminen sekä 2-4 harrastekokeilua. Osa Valteista saattoi järjestää myös useamman harrastekokeilun.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ enemmän kuin 5,

11. Mitä harrastuksia kävit kokeilemassa Valtti-ohjelman aikana? *

12.

Koituiko Valtti-ohjelmasta perheellesi kustannuksia? Arvioi kulujen suuruus euroissa kyllä-painikkeen jälkeiseen laatikkoon.

Ei Kyllä

Sisäänpääsy- tai osallistumismaksut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	€
Kuljetukset *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	€
Välineet *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	€
Muu, mikä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>	€

VALTTI-OHJELMAN VAIKUTUKSET

Valtti-ohjelman tavoitteena oli lisätä liikuntaa ja löytää liikuntaharrastus. Tässä osassa arvioidaan, kuinka hyvin siinä onnistuttiin. Pääset eteenpäin painamalla alla olevaa Seuraava-painiketta.

13. Jos vertaat viime kevättä, jolloin hait mukaan Valtti-ohjelmaan, ja tätä syksyä, onko liikkumisesi määrä (esim. koulumatkat, vapaa-ajan liikunta, koululiikuntaan osallistuminen) mielestäsi...? *

- ☐ lisääntynyt paljon
- ☐ lisääntynyt jonkin verran
- ☐ pysynyt samana
- ☐ vähentynyt jonkin verran
- ☐ vähentynyt paljon
- ☐ en osaa sanoa

14. Löysitkö Valtti-ohjelman avulla harrastuksen, jota olet jatkanut säännöllisesti? *

- ☐ Kyllä
- ☐ En

15. Löysitkö Valtti-ohjelman avulla ideoita tai mahdollisen harrastuksen, jonka aiot aloittaa myöhemmin? *

- ☐ Kyllä, minkä?
- ☐ En

16. Minkä harrastuksen tai mitä harrastuksia löysit Valtti-ohjelman avulla jota/joita harrastat edelleen?

Jos löysit yhden harrastuksen, täytä vain ensimmäinen rivi. Jos löysit useita harrastuksia, voit täyttää muutkin osat.
Esimerkki: harrastus: jalkapallo, harrastuskertojen määrä viikossa: 1 kerran viikossa

Harrastus 1	Harrastuskertojen määrä viikossa
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Harrastus 2	Harrastuskertojen määrä viikossa
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Harrastus 3	Harrastuskertojen määrä viikossa
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Harrastus 4	Harrastuskertojen määrä viikossa
<input type="text"/>	<input type="text"/>

17. Arvioi seuraavien väittämien avulla, mitkä tekijät rajoittivat sinua löytämästä liikuntaharrastusta.

Jos löysit liikunnallisen harrastuksen jota jatkat edelleen, voit halutessasi hypätä tämän kysymyksen yli painamalla Seuraava-painiketta.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Minulla ei ole aikaa liikuntaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole kaveria, jonka kanssa käydä liikkumassa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kokeilemissani lajeissa ei ollut hyvää ohjaajaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En pidä liikunnasta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että en pärjää tai pysty.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En pysty kulkemaan itsenäisesti harrastuspaikalle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin epäonnistumisia Valtti-ohjelman aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En löytänyt soveltuvia apuvälineitä liikuntaharrastuksen tueksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntaharrastus on liian kaukana kodistani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole kuljetuspalvelua harrastuspaikalle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole avustajaa, joka voisi jatkaa harrastusta kanssani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En löytänyt sopivaa ryhmää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

En päässyt vaikuttamaan harrastuskokeiluihin.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Haluamaani liikuntapaikkaan ei ole esteetöntä pääsyä.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

En tiedä, mitä voisin harrastaa.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Muu,
mikä?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

18. Arvioi seuraavien väittämien avulla, mitkä tekijät auttoivat sinua liikuntaharrastuksen löytymisessä.

Jos ohjelma jäi kohdallasi kesken tai et löytänyt liikuntaharrastusta, voit halutessasi ohittaa tämän kysymyksen painamalla Seuraava-painiketta.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Minulla on aikaa liikunnalle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Löysin kaverin, jonka kanssa voin käydä liikkumassa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastuksessa on hyvä ohjaaja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pääsin mukavaan porukkaan harrastamaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huomasin, että pärjään ja pystyn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn kulkemaan itsenäisesti harrastuspaikalle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Löysin hyvän apuvälineen liikuntaharrastuksen tueksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntaharrastus löytyi läheltä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain sopivat kuljetuspalvelut harrastuspaikalle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunnan harrastaminen on hauskaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Löysin hyvän avustajan, joka jatkaa harrastusta kanssani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain vaikuttaa itse harrastusvalintaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

VALTTI-OHJELMAN PALAUTE JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Tässä osiossa pääset kertomaan kokemuksiasi Valtti-ohjelmasta. Valtti-ohjelmalla tarkoitetaan kokonaisuutta, johon kuuluvat yhteydenotot, ensimmäinen tapaaminen, harrastekokeilusuunnitelman teko, harrastekokeilut ja lopputapaaminen. Valtilla tarkoitetaan opiskelijaa tai vapaaehtoista, joka oli tukenasi ja kaverinasi Valtti-ohjelman ajan.

19. Mitä jäit vielä kaipaamaan Valtti-ohjelmalta tai onko sinulla kehittämisehdotuksia jatkoa ajatellen? Jos kokeilut jäivät kohdallasi kesken, vastaa toteutuneiden kokeilujen mukaan.

Voit halutessasi antaa palautetta myös tästä kyselystä tai jättää vastauskentän tyhjäksi ja jatkaa eteenpäin painamalla Seuraava-painiketta.

20. Arvioi Valtti-ohjaajasi toimintaa seuraavien väittämien avulla. Jos kokeilut jäivät kohdallasi kesken, vastaa toteutuneiden kokeilujen mukaan.

	Kyllä	Ei	En osaa sanoa
Valtti kuunteli mielipiteitäni ja ajatuksiani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valtti auttoi etsimään mieluisia ja sopivia harrastusvaihtoehtoja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valtti auttoi luomaan yhteyksiä liikuntatarjontaan ja ohjaajiin, sopimaan kokeiluista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valtti oli kaveri ja tukija.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valtti toimi personal trainerina ja innosti minua liikkumaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valtti neuvoi minua ja perhettäni erilaisissa harrastamista helpottavissa erityiskysymyksissä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valtti innosti koko perhettä yhteiseen liikkumiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valtti toi lisäideoita nykyisen harrastustarjontani monipuolistamiseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Arvioi Valtti-ohjelman kokonaisuutta seuraavien väittämien avulla. Jos kokeilut jäivät kohdallasi kesken, vastaa toteutuneiden kokeilujen mukaan.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Valtti-ohjelman ajankohta oli sopiva perheelleni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aikataulujen yhteensovittaminen Valtin kanssa sujui hyvin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valtti-ohjelman kokonaiskesto oli sopiva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastekokeilujen maksut olivat sopivia perheelleni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hakisin uudelleen mukaan Valtti-ohjelmaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suosittelisin Valtti-ohjelmaa muille.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Kuka täytti tämän kyselyn? *

- ☐ Valtti-ohjelmaan osallistunut lapsi tai nuori täytti kyselyn itse
- ☐ Lapsi tai nuori täytti kyselyn vanhemman/vanhempien avustuksella
- ☐ Toinen vanhemmista tai vanhemmat täyttivät kyselyn

23. Valtti-seuranta *

Teemme kaikille kyselyyn vastanneille lyhyen seurantakyselyn vuoden päästä (2019). Tarvitsemme tätä varten voimassa olevan sähköpostiosoitteen ja puhelinnumeron, johon voimme osoittaa kyselyn.

- ☐ Suostun, että yhteystietoni säilytetään 2019 seurantakyselyä varten
- ☐ En halua osallistua ensi vuonna seurantatutkimukseen

24. Yhteystiedot Valtti-seuranta varten. Voit täyttää useamman kohdan halutessasi. *

☐ Huoltajan sähköposti ja puhelinnumero seuranta varten (osallistuja on alle 18-vuotias)

☐ Osallistujan sähköposti ja puhelinnumero seuranta varten (osallistuja on yli 18-vuotias)

☐ Muu sähköposti ja puhelinnumero seuranta varten (esim. tukihenkilö)

25. Arvonta *

Kysely päättyy tähän. Voit vielä tarkistaa vastauksesi painamalla Edellinen-painiketta ennen vastaustesi lähettämistä. Kun olet valmis, paina alla olevaa Lähetä-painiketta. Paljon kiitoksia vastauksistasi ja ajastasi, mukavaa talven jatkoa!

- ☐ Haluan osallistua arvontaan.
- ☐ En halua osallistua arvontaan.

Liite 4: Palautekysely Valtti-ohjelmaan vuonna 2017 hakeneille, mutta ilman Valttia jääneille
(Kyselylomake B)



**Palautekysely vuonna 2017 Valtti-ohjelmaan hakeneille, mutta ilman Valttia jääneille
perheille**

Hei! Valtti-ohjelma on Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n hanke, jonka tavoitteena on auttaa lapsia ja nuoria löytämään liikunnallinen harrastus. Hait Valtti-ohjelmaan vuonna 2017 mutta jäit ilman omaa Valtti-ohjaajaa. Olemme kovin pahoillamme tästä. Valtti-ohjelmaan haki noin 350 perhettä ja pystyimme tarjoamaan Valtti-ohjaajan vain noin 250 perheelle. Haluaisimme tästä huolimatta kuulla, onko sinun vapaa-ajan liikunnan harrastamisesi vähentynyt tai lisääntynyt viime kevääseen verrattuna. Palautekyselyn avulla saatuja tietoja hyödynnetään hankkeen seurannassa.

Pakolliset kysymykset on merkitty kyselyyn tähdellä. Voit palata takaisin antamiisi vastauksiin ja tarvittaessa muokata niitä missä tahansa vaiheessa kyselyä ennen niiden lähettämistä. Kyselyyn vastaaminen vie vain noin 5 minuuttia.

Vastaathan palautekyselyyn viimeistään 19.1.2018 mennessä. Kiitoksena ajastanne arvomme kaikkien vastanneiden kesken kaksi 50 euron lahjakorttia Intersport-liikkeeseen tammikuun lopussa. Voittajiin olemme suoraan yhteydessä puhelimitse tai sähköpostitse.

Mikäli jokin asia askarruttaa kyselyssä, voit aina kysyä lisätietoja seuraavilta henkilöiltä:

Kyselylomakkeen täyttöön ja tutkimukseen liittyen:

Jouni Karppinen, YTM, ft-opiskelija
Laurea ammattikorkeakoulu

jouni.karppinen@student.laurea.fi

Aija Saari, LitT
Tutkimuspäällikkö
Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry.
+358 40 506 4208
aija.saari@vammaisurheilu.fi

Kiitos ajastanne!

Täytyy alle Valtti-ohjelmaan hakeneen lapsen/nuoren nimi ja postinumero.

Kyselyn aineistoa käytetään hyödyksi myös Laurean ammattikorkeakoululle tehtävässä fysioterapian lopputyössä. Vastaajien tietoja tai vastauksia ei luovuteta eteenpäin, eikä osallistujien henkilöllisyyttä paljasteta ulkopuolisille.



Palautekysely vuonna 2017 Valtti-ohjelmaan hakeneille, mutta ilman Valttia jääneille perheille

1. Nimi ja postinumero (ei huoltajan) *

Etunimi

Sukunimi

Postinumero

2. Sukupuoli *

☐

Tyttö

☐

Poika

☐

En halua kertoa

3. Ikäsi vuosina *

Ohjelmaan hakeneen lapsen/nuoren ikä

4. Liikunnan määrä *

Jos vertaat viime kevättä ja tätä syksyä, onko liikkumisesi määrä (esim. koulumatkat, vapaa-ajan liikunta, koululiikuntaan osallistuminen) mielestäsi...?

☐

lisääntynyt paljon

☐

lisääntynyt jonkin verran

☐

pysynyt samana

☐

vähentynyt jonkin verran

☐ vähentynyt paljon

☐ en osaa sanoa

5. Vaikka et saanutkaan omaa Valttia, oletko löytänyt yhden tai useamman liikunnallisen harrastuksen tämän syksyn aikana? *

☐ Kyllä

☐ En

6. Liikuntaharrastukset

Onko sinulla jotain liikunnallisia harrastuksia? Voit syöttää yhden tai useamman vastauksen. Jos sinulla on yksi liikunnallinen harrastus, täytä vain ensimmäinen rivi.

Esimerkki: harrastus: jalkapallo, harrastuskertojen määrä viikossa: 1 kerran viikossa

Harrastus 1	Harrastuskertojen määrä viikossa
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Harrastus 2	Harrastuskertojen määrä viikossa
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Harrastus 3	Harrastuskertojen määrä viikossa
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Harrastus 4	Harrastuskertojen määrä viikossa
<input type="text"/>	<input type="text"/>

7. Arvioi seuraavien väittämien avulla, mitkä tekijät ovat rajoittaneet sinua löytämästä liikuntaharrastusta. Mikäli olet löytänyt harrastuksen, voit halutessasi hypätä tämän sivun yli.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Minulla ei ole aikaa liikuntaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole kaveria, jonka kanssa käydä liikkumassa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kokeilemissani lajeissa ei ollut hyvää ohjaajaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En pidä liikunnasta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että en pärjää tai pysty.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En pysty kulkemaan itsenäisesti harrastuspaikalle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Minulla ei ole liikuntaan soveltuvia apuvälineitä.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Liikuntaharrastus on liian kaukana.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Minulla ei ole kuljetuspalvelua harrastuspaikalle.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Minulla ei ole avustajaa, joka voisi jatkaa harrastusta kanssani.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Minulle ei ole löytynyt sopivaa ryhmää

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Haluamaani liikuntapaikkaan ei ole esteetöntä pääsyä.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

En tiedä, mitä voisin harrastaa.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Terveystelliset syyt

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Muu,
mikä?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

8. Arvioi seuraavien väittämien avulla, mitkä tekijät auttoivat sinua liikuntaharrastuksen löytymisessä. Mikäli et ole löytänyt harrastusta, voit halutessasi hypätä tämän sivun yli.

Täysin samaa mieltä Jokseenkin samaa mieltä Ei eri eikä samaa mieltä Jokseenkin eri mieltä Täysin eri mieltä

Minulla on aikaa liikunnalle.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Löysin kaverin, jonka kanssa voin käydä liikkumassa.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Harrastuksessa on hyvä ohjaaja.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Pääsin mukavaan porukkaan harrastamaan.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Huomasin, että pärjään ja pystyn.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Pystyn kulkemaan itsenäisesti harrastuspaikalle.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Löysin hyvän apuvälineen liikuntaharrastuksen tueksi.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Liikuntaharrastus löytyi läheltä.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Sain sopivat kuljetuspalvelut harrastuspaikalle.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Liikunnan harrastaminen on hauskaa.

☐☐☐☐☐

Löysin hyvän avustajan, joka jatkaa harrastusta kanssani.

☐☐☐☐☐

Sain vaikuttaa itse harrastusvalintaan.

☐☐☐☐☐

Muu,
mikä?

☐☐☐☐☐

9. Haluaisitko antaa muuta palautetta?

10. Kuka täytti tämän kyselyn? *

☐

Valtti-ohjelmaan hakenut lapsi tai nuori täytti kyselyn itse

☐

Lapsi tai nuori täytti kyselyn vanhemman/vanhempien avustuksella

☐

Toinen vanhemmista tai vanhemmat täyttivät kyselyn

11. Valtti-seuranta *

Teemme kaikille kyselyyn vastanneille lyhyen seurantakyselyn vuoden päästä (2019). Tarvitsemme tätä varten voimassa olevan sähköpostiosoitteen ja puhelinnumeron, johon voimme osoittaa kyselyn.

☐

Suostun, että yhteystietoni säilytetään 2019 seurantakyselyä varten

☐

En halua osallistua ensi vuonna seurantatutkimukseen

12. Yhteystiedot Valtti-seurantaa varten. Voit valita halutessasi useamman vaihtoehdon. *

☐

Huoltajan sähköposti ja puhelinnumero seurantaa varten (hakija on alle 18-vuotias)

☐

Ohjelmaan hakeneen nuoren sähköposti ja puhelinnumero seurantaa varten (hakija on yli 18-vuotias)

☐

Muu sähköposti ja puhelinnumero seurantaa varten (esim tukihenkilö)

13. Arvonta *

Kysely päättyy tähän. Voit vielä palata takaisin antamiisi vastauksiisi painamalla alla olevaa Edellinen-painiketta. Jos olet valmis, paina alla olevaa Lähetä-painiketta. Paljon kiitoksia vastauksistasi ja ajastasi, oikein mukavaa talven jatkoa!

☐

Haluan osallistua arvontaan.

☐

En halua osallistua arvontaan.

Liite 5: Palautekysely Valtti-ohjelmaan vuonna 2016 osallistuneille (Kyselylomake C)



Seurantakysely vuonna 2016 Valtti-ohjelmaan osallistuneille lapsille, nuorille ja heidän perheilleen

Hei! Olet osallistunut Valtti-ohjelmaan vuosi sitten. Valtti-ohjelma on Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n hanke, jonka tavoitteena on auttaa lapsia ja nuoria löytämään liikunnallinen harrastus. Haluamme tällä kyselylomakkeella selvittää ohjelman tuloksia (lisääntyikö liike ja löytyikö harrastus) runsas vuosi kokeilukertojen päättymisen jälkeen. Lomakkeen täyttäminen vie aikaa vain noin 5 minuuttia. Pakolliset kysymykset on merkitty kyselyyn tähdellä. Voit aina palata takaisin vastauksiisi missä tahansa vaiheessa kyselyä ja muokata niitä ennen lähetystä.

Vastaa palautekyselyyn viimeistään 31.1.2018 mennessä. Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan kaksi 50 euron lahjakorttia Intersport-liikkeeseen. Arvonta suoritetaan helmikuun aikana ja voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti puhelimitse tai sähköpostitse.

Kysyttävää? Voit kysyä lisätietoja seuraavilta henkilöiltä:

Kyselylomakkeen täyttöön ja tutkimukseen liittyen:

Jouni Karppinen, YTM, ft-opiskelija
Laurea ammattikorkeakoulu

jouni.karppinen@student.laurea.fi

Aija Saari, LitT
Tutkimuspäällikkö
Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry.
+358 40 506 4208
aija.saari@vammaisurheilu.fi

Kiitos ajastanne!

Täytä alle osallistujan nimi ja postinumero (ei huoltajan)

Tämän kyselyn aineistoa käytetään hyödyksi Laurean ammattikorkeakoululle tehtävässä fysioterapian lopputyössä. Vastajien tietoja tai vastauksia ei luovuteta eteenpäin, eikä osallistujien henkilöllisyyttä paljasteta ulkopuolisille.



Seurantakysely vuonna 2016 Valtti-ohjelmaan osallistuneille lapsille, nuorille ja heidän perheilleen

1. Valtti-ohjelmaan vuonna 2016 osallistuneen lapsen/nuoren nimi ja postinumero (ei huoltajan) *

Osallistujan etunimi

Sukunimi

Postinumero

2. Sukupuoli *

☐

Tyttö

☐

Poika

☐

En halua kertoa

3. Osallistujan ikä vuosina *

Ikäsi

4. Asuintapa? *

☐

Kotona vanhempien kanssa

☐

Omassa taloudessa

☐

Mualla

5. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten osallistujan tämänhetkistä elämäntilannetta? *

- ☐ Olen ala-asteella/alakoulussa
- ☐ Olen yläasteella/yläkoulussa
- ☐ Opiskelen lukiossa tai ammatillisessa oppilaitoksessa
- ☐ Olen töissä
- ☐ Muu

VALTTI-OHJELMAN VAIKUTUKSET

Valtti-ohjelman tavoitteena oli lisätä liikuntaa ja löytää liikuntaharrastus. Tässä osassa arvioidaan, kuinka hyvin siinä on onnistuttu vuosi kokeilukertojen päättymisen jälkeen. Pääset eteenpäin kyselyssä painamalla alla olevaa Seuraava-painiketta.

6. Liikunnan määrä *

Jos vertaat alkutilannetta vuonna 2016, jolloin hait mukaan Valtti-ohjelmaan, ja tätä hetkeä, onko liikkumisesi määrä (esim. koulumatkat, vapaa-ajan liikunta, koululiikuntaan osallistuminen) mielestäsi...?

- ☐ lisääntynyt paljon
- ☐ lisääntynyt jonkin verran
- ☐ pysynyt samana
- ☐ vähentynyt jonkin verran
- ☐ vähentynyt paljon
- ☐ en osaa sanoa

7. Löysitkö Valtti-ohjelman avulla harrastuksen? *

- ☐ Kyllä, ja olen jatkanut sen harrastamista säännöllisesti
- ☐ Kyllä, mutta en harrasta sitä säännöllisesti
- ☐ Kyllä löysin, mutta en ole jatkanut sen harrastamista



En löytänyt



En löytänyt Valtti-ohjelman avulla, mutta olen myöhemmin löytänyt liikunnallisen harrastuksen

8. Mitä liikuntaa harrastat?

Jos harrastat liikuntaa, kerro mitä ja kuinka usein harrastat sitä. Jos sinulla on vain yksi harrastus, täytä vain ensimmäinen rivi. Jos sinulla on useita liikunnallisia harrastuksia, voit täyttää muutkin osat.

Esimerkki: harrastus: jalkapallo, harrastuskertojen määrä viikossa: 1 kerran viikossa

Harrastus 1	Harrastuskertojen määrä viikossa
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Harrastus 2	Harrastuskertojen määrä viikossa
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Harrastus 3	Harrastuskertojen määrä viikossa
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Harrastus 4	Harrastuskertojen määrä viikossa
<input type="text"/>	<input type="text"/>

9. Jos et harrasta liikuntaa

Arvioi seuraavien väittämien avulla, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen, että et harrasta liikuntaa. Mikäli harrastat liikuntaa säännöllisesti, voit halutessasi hypätä tämän kysymyksen yli.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Minulla ei ole aikaa liikuntaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole kaveria, jonka kanssa käydä liikkumassa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kokeilimissani lajeissa ei ollut hyvää ohjaajaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En pidä liikunnasta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että en pärjää tai pysty.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En pysty kulkemaan itsenäisesti harrastuspaikalle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole liikuntaan soveltuvia apuvälineitä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntaharrastus on liian kaukana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla ei ole kuljetuspalvelua harrastuspaikalle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Minulla ei ole avustajaa, joka voisi jatkaa harrastusta kanssani.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Harrastusta ei voinut jatkaa ilman soveltuvaa ryhmää.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Haluamaani liikuntapaikkaan ei ole esteetöntä pääsyä.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Terveydelliset syyt

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Muu,
mikä?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

10. Haluaisitko antaa palautetta Valtti-ohjelmasta tai tästä kyselystä?

11. Kuka täytti tämän kyselyn? *

☐

Lapsi tai nuori täytti kyselyn itse

☐

Lapsi tai nuori täytti kyselyn vanhemman/vanhempien avustuksella

☐

Toinen vanhemmista tai vanhemmat täyttivät kyselyn

12. Arvonta *

Kysely päättyy tähän. Voit vielä palata takaisin tarkistamaan vastauksesi painamalla Edellinen-painiketta. Jos olet valmis, paina alla olevaa Lähetä-painiketta. Kiitos paljon vastauksistasi ja ajastasi, oikein hyvää talven jatkoa!

☐

Haluan osallistua arvontaan. Täytä tähän puhelinnumerosi. Mikäli olet alle 18-vuotias, pyydä arvontaan osallistumiseen lupa huoltajaltasi ja hänen puhelinnumerosa tähän.

☐

En halua osallistua arvontaan.

Liite 6: Lisäanalyysit

		Vuosi				Vuosi		erotus
		2016	2017			2016	2017	
Ikä	5	1	0	Ikä	5	0,6 %	0 %	-0,6 %
	6	8	10		6	5,1 %	6,6 %	1,5 %
	7	8	8		7	5,1 %	5,3 %	0,2 %
	8	18	19		8	11,4 %	12,6 %	1,2 %
	9	13	13		9	8,2 %	8,6 %	0,4 %
	10	16	18		10	10,1 %	11,9 %	1,8 %
	11	12	12		11	7,6 %	7,9 %	0,3 %
	12	14	14		12	8,9 %	9,3 %	0,4 %
	13	13	8		13	8,2 %	5,3 %	-2,9 %
	14	9	12		14	5,7 %	7,9 %	2,2 %
	15	17	10		15	10,8 %	6,6 %	-4,2 %
	16	9	10		16	5,7 %	6,6 %	0,9 %
	17	7	4		17	4,4 %	2,6 %	-1,8 %
	18	4	1		18	2,5 %	0,7 %	-1,8 %
	19	2	2		19	1,3 %	1,3 %	0,0 %
	20	2	4		20	1,3 %	2,6 %	1,3 %
	21	3	1		21	1,9 %	0,7 %	-1,2 %
	22	1	3		22	0,6 %	2,0 %	1,4 %
	23	0	1		23	0 %	0,7 %	0,7 %
	25	1	1		25	0,6 %	0,7 %	0,1 %
Total		158	151	Total		100,0 %	100,0 %	

ka 12,04 11,83
Luku 5.1. Osallistujien ikäjakauma vuosina 2016 ja 2017 (n, %)

		Suoritin loppuun	Jäi kesken	Keskeytys
		n	n	%
Maakunta				
	Itä-Suomi	18	1	5 %
	Keski-Suomi	33	10	23 %
	Länsi-Suomi	29	8	22 %
	Pohjois-Suomi	29	2	6 %
	Uusimaa	9	12	57 %
Sukupuoli				
	Tyttö	41	8	16 %
	Poika	77	25	25 %
Ikä	1 (5-9)	39	11	22 %
	2 (10-14)	53	11	17 %
	3 (15-25)	26	11	30 %

Luku 5.2. Valtti-ohjelman toteutuminen; alue, sukupuoli, ikä (keskeyttäneet)

	Maakunta				
	Itä-Suomi	Keski-Suomi	Länsi-Suomi	Pohjois-Suomi	Uusimaa
	Mean	Mean	Mean	Mean	Mean
Suoritin loppuun	1,05**	1,23*	1,22*	1,06*	1,57**
	Itä-Suomi	Keski-Suomi	Länsi-Suomi	Pohjois-Suomi	Uusimaa
	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
Suoritin loppuun					A B C D

Luku 5.2. Tilastollinen ero Uudenmaan (1,57) ja muiden maakuntien välillä (95 % luottamusvä-
lillä). Huomioi alhaiset vastaajamäärät.

	Suoritin loppuun (n=118)	Jäi kesken (n=33)
Hakijan toimintakyky	Mean	Mean
Näkeminen	1,3	1,33*
Kuuleminen	1,17	1,18*
Liikkuminen	1,73	2,09*
Keskittyminen	2,26	2,27*
Itsestä huolehtiminen	2,43	2,52*
Kommunikaatio	2,16	1,94*
Comparisons of Column Meansa		
	Suoritin loppuun	Jäi kesken
Hakijan toimintakyky	(A)	(B)
Näkeminen	.	
Kuuleminen	.	
Liikkuminen	.	A
Keskittyminen	.	
Itsestä huolehtiminen	.	
Kommunikaatio	.	

Luku 5.2. Erot toimintakyvyssä ohjelman loppuun suorittaneiden ja keskeyttäneiden välillä.
Tilastollinen ero liikkumisen osalta (luottamusväli 95 %). Huomioi vastaajamäärä.

Jos vertaat viime kevät- tä, jolloin hait mukaan Valtti- ohjelmaan, ja tätä syk- syä, onko liikkumisesi määrä mie- lestäsi...?		Vuosi		
		2016	2017	
		n	n	
1	6	8		1 = lisääntynyt paljon
2	86	57		2 = lisääntynyt jonkin verran
3	58	79		3 = pysynyt samana
4	4	0		4 = vähentynyt jonkin verran
5	0	2		5 = vähentynyt paljon
6	4	5		6 = en osaa sanoa

Jos vertaat viime kevättä, jolloin hait mukaan Valtti-ohjelmaan, ja tätä syksyä, onko liikkumisesi määrä...?	Vuosi	
	2016	2017
	n	n
	158	151

Jos vertaat viime kevättä, jolloin hait mukaan Valtti-ohjelmaan, ja tätä syksyä, onko liikkumisesi määrä mielestäsi...?	Vuosi		Erotus
	2016	2017	
	Column N %	Column N %	Erotus
	1	3,8 %	
	2	54,4 %	
	3	36,7 %	
	4	2,5 %	
	5	0,0 %	
	6	2,5 %	

Jos vertaat viime kevättä, jolloin hait mukaan Valtti-ohjelmaan, ja tätä syksyä, onko liikkumisesi määrä...?	Vuosi		Erotus
	2016	2017	
	Mean	Mean	Erotus
	2,39	2,53	

Comparisons of Column Means

Jos vertaat viime kevättä, jolloin hait mukaan Valtti-ohjelmaan, ja tätä syksyä, onko liikkumisesi määrä mielestäsi...?	Vuosi	
	2016	2017
	(A)	(B)

Luku 5.4. Liikkumisen määrä (vuoden 2016 ja 2017 tuloksissa ei ole tilastollista eroa)

Jos vertaat viime kevättä, jolloin hait mukaan Valtti-ohjelmaan, ja tätä syksyä, onko liikkumisesi määrä mielestäsi...?	Ikä		
	6-9v.	10-14v.	15-25v.
	Mean	Mean	Mean
	2,5	2,5	2,7*

Comparisons of Column Means

Jos vertaat viime kevättä, jolloin hait mukaan Valtti-ohjelmaan, ja tätä syksyä, onko liikkumisesi määrä mielestäsi...?	Ikä		
	6-9v.	10-14v.	15-25v.
	(A)	(B)	(C)

Luku 5.4. Liikkumisen määrä ikäryhmittäin. Tulos ei osoita tilastollista eroa. Vastaajamäärät 6-9v. n=50, 10-14v. n=64 ja 15-25v. n=37

Jos vertaat viime kevättä, jolloin hait	Sukupuoli		
	Tyttö (n=49)	Poika (n=102)	3 = En halua kertoa
	Mean	Mean	Mean
	2,5*	2,6	

Comparisons of Column Meansa

Jos vertaat viime kevättä, jolloin hait	Sukupuoli		
	Tyttö	Poika	3 = En halua kertoa
	(A)	(B)	(C)

Luku 5.4. Liikkumisen määrä sukupuolittain. Tulos ei osoita tilastollista eroa.

Jos vertaat viime kevättä, jolloin hait mukaan Valtti-ohjelmaan, ja tätä syksyä, onko liikkumisesi	Alue				
	Itä-Suomi	Keski-Suomi	Länsi-Suomi	Pohjois-Suomi	Uusimaa
	Count	Count	Count	Count	Count
	19	43	37	31	21

Jos vertaat viime kevättä, jolloin hait mukaan Valtti-ohjelmaan, ja tätä syksyä, onko liikkumisesi	Alue				
	Itä-Suomi	Keski-Suomi	Länsi-Suomi	Pohjois-Suomi	Uusimaa
	Mean	Mean	Mean	Mean	Mean
	2,53**	2,37*	2,53*	2,45*	3,00**

Comparisons of Column Meansa

Jos vertaat viime kevättä, jolloin hait mukaan Valtti-ohjelmaan, ja tätä syksyä, onko liikkumisesi	Alue				
	Itä-Suomi	Keski-Suomi	Länsi-Suomi	Pohjois-Suomi	Uusimaa
	(B)	(C)	(D)	(E)	(F)
					C E

Luku 5.4. Liikkumisen määrä alueittain. Keski- ja Pohjois-Suomen tulokset ovat tilastollisesti paremmat kuin Uusimaan (luottamusväli 95 %). Tässä Itä-Suomi = Etelä-Karjala, Etelä-Savo, Kymenlaakso, Pohjois-Karjala, Pohjois-Savo; Keski-Suomi = Keski-Suomi, Pirkanmaa, Päijät-Häme; Länsi-Suomi = Etelä-Pohjanmaa, Pohjanmaa, Satakunta, Varsinais-Suomi; Pohjois-Suomi = Kainuu, Lappi, Pohjois-Pohjanmaa. Huomioi alhaiset vastaajamäärät.

Jos vertaat viime kevättä, jolloin hait mukaan	Montako harrastekokeilua Valtti-ohjelmasi sisälsi		
	1-2	3-4	5-6
	n	n	n
	31	64	56

Jos vertaat viime kevättä, jolloin hait	Montako harrastekokeilua Valtti-ohjelmasi sisälsi		
	1-2	3-4	5-6
	Mean	Mean	Mean
	2,79*	2,39	2,55

Comparisons of Column Meansa

Jos vertaat viime kevättä, jolloin hait mukaan	Montako harrastekokeilua Valtti-ohjelmasi sisälsi		
	1-2	3-4	5-6
	(A)	(B)	(C)
		(A)	

Luku 5.4. Liikkumisen määrän lisääntyminen vrt. harrastekokeilujen määrä.

Jos vertaat viime kevättä, jolloin hait mukaan Valtti-ohjelmaan, ja tätä	Valtti kuunteli mielipiteitäni ja ajatuksiani.		Valtti auttoi etsimään mieluisia ja sopivia harrastusvaihtoehtoja.		Valtti auttoi luomaan yhteyksiä liikuntatarjontaan ja ohjaajiin, sopimaan kokeilusta.		Valtti oli kaveri ja tukija.		Valtti toimi personal trainerina ja innosti minua liikkumaan.		Valtti neuvoi minua ja perhettäni erilaisissa harrastamisesta helpottavissa erityisyksyksissä.		Valtti innosti koko perhettä yhteiseen liikkumiseen.		Valtti toi lisäideoita nykyisen harrastustarjontani monipuolistamiseksi.	
	Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.	
	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei
	Count	Count	Count	Count	Count	Count	Count	Count	Count	Count	Count	Count	Count	Count	Count	Count
	129	2	120	11	100	32	118	15	86	28	57	60	38	71	76	48
Jos vertaat viime kevättä, jolloin hait mukaan Valtti-ohjelmaan, ja tätä	Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.	
	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei
	Mean	Mean	Mean	Mean	Mean	Mean	Mean	Mean	Mean	Mean	Mean	Mean	Mean	Mean	Mean	Mean
	2,5	2,5	2,5	3,0	2,4	3,0	2,4	2,9	2,4	2,7	2,4	2,7	2,4	2,7	2,4	2,8
Comparisons of Column Meansa																
Jos vertaat viime kevättä, jolloin hait mukaan Valtti-ohjelmaan, ja tätä	Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.		Arvioi Valtti-ohjaajasi toim.	
	(A)	(B)	(A)	(B)	(A)	(B)	(A)	(B)	(A)	(B)	(A)	(B)	(A)	(B)	(A)	(B)
Results are based on two-sided tests assuming equal variances with significance level .05. For each significant pair, the key of the smaller category appears under the category with larger mean.																
a Tests are adjusted for all pairwise comparisons within a row of each innermost subtable using the Bonferroni correction.																

Luku 5.4. Valtti-väittämät verrattuna liikkumisen määrän lisääntymiseen.

		Vuosi	
Löysitkö Valtti-ohjelman avulla harrastuksen?		2016	2017
		n	n
	Kyllä	82	55
	Ei	76	96

		Vuosi	
Löysitkö Valtti-ohjelman avulla harrastuksen?		2016	2017
		Column N %	Column N %
	Kyllä	51,9 %	36,4 %
	Ei	48.1 %	63.6 %

Löysitkö Valtti-ohjelman avulla harrastuksen?	Vuosi	
	2016	2017
	Mean	Mean
	1,48	1,64

Comparisons of Column Meansa

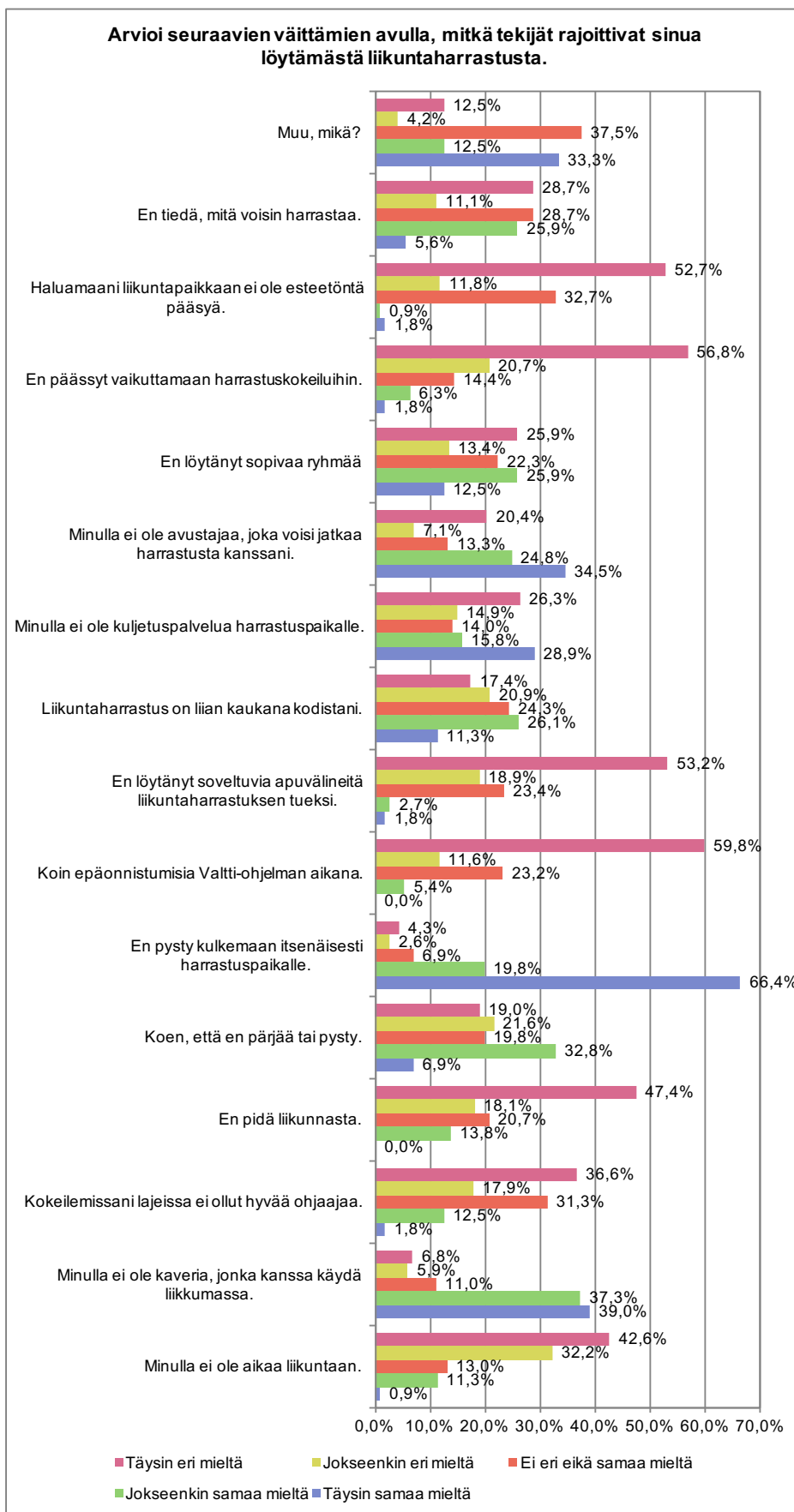
	Vuosi	
Löysitkö Valtti-ohjelman avulla harrastuksen?	2016	2017
	(A)	(B)
		A

Luku 5.5. Säännöllisen harrastuksen löytyminen vuosina 2016 ja 2017. Ero on tilastollisesti merkitsevä 95 % luottamusvälillä. (Tässä 1 = kyllä, 2 = ei)

Löysitkö Valtti-ohjelman avulla harrastuksen?

2017		Kyllä	Ei	Kyllä
		Count	Count	%
Alue				
	Itä-Suomi	8	11	42 %
	Keski-Suomi	16	27	37 %
	Länsi-Suomi	14	23	38 %
	Pohjois-Suomi	14	17	45 %
	Uusimaa	3	18	14 %
Sukupuoli				
	Tyttö	20	29	41 %
	Poika	35	67	34 %
Ikä				
	1 (5-9v.)	17	33	34 %
	2 (10-14v.)	27	37	42 %
	3 (15-25v.)	11	26	30 %

Luku 5.5. Harrastuksen löytyminen alueittain, sukupuolittain ja ikäryhmittäin



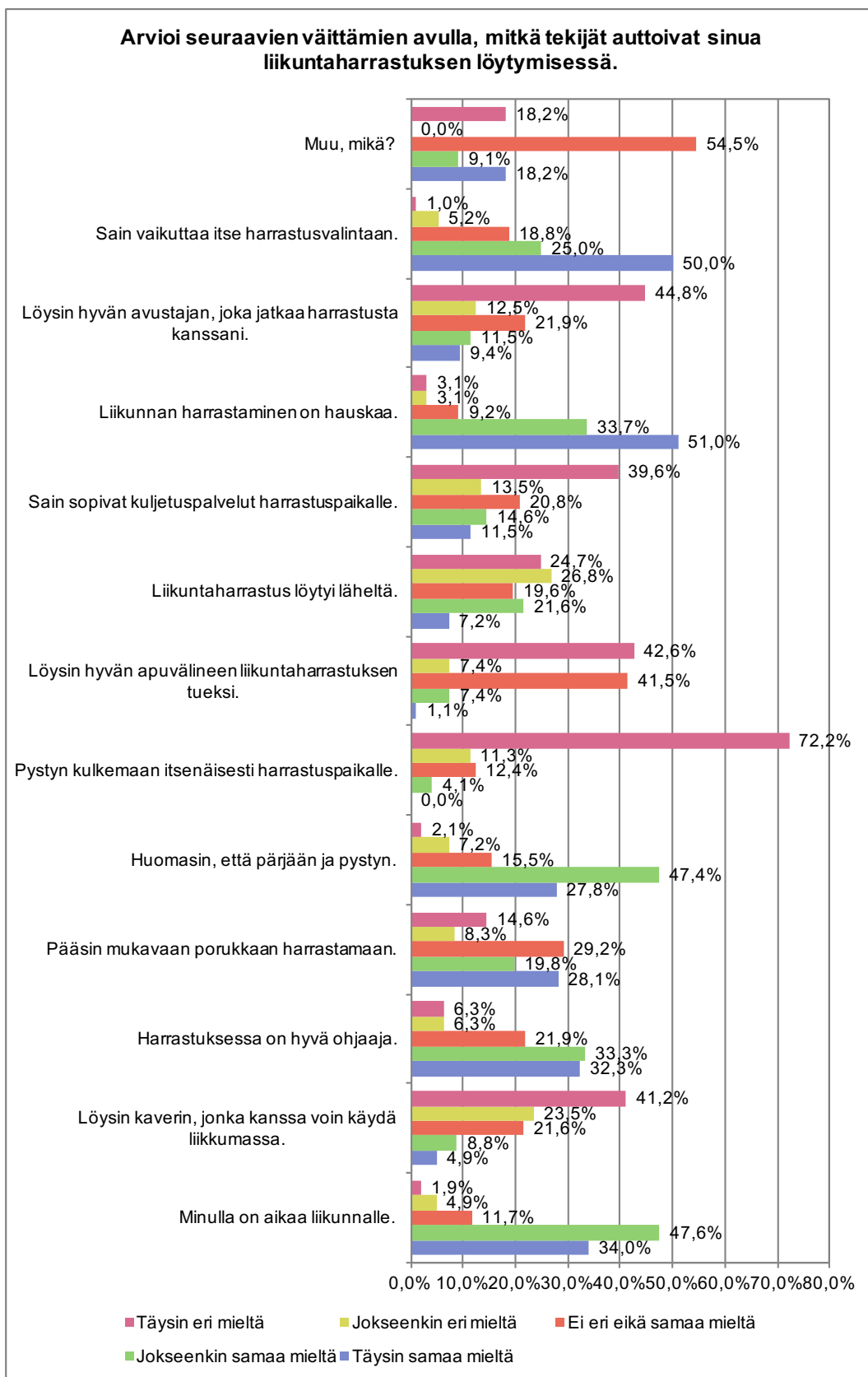
Luku 5.6. Harrastusten löytymistä estävät tekijät Valtti-perheissä (n=119)

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Minulla ei ole aikaa liikuntaan.	0 %	0 %	9 %	29 %	63 %
Minulla ei ole kaveria, jonka kanssa käydä liikkumassa.	46 %	37 %	6 %	6 %	6 %
Kokeilemissani lajeissa ei ollut hyvää ohjaajaa.	9 %	18 %	59 %	6 %	9 %
En pidä liikunnasta.	6 %	9 %	9 %	29 %	49 %
Koen, että en pärjää tai pysty.	14 %	29 %	31 %	20 %	6 %
En pysty kulkemaan itsenäisesti harrastuspaikalle.	89 %	9 %	3 %	0 %	0 %
Minulla ei ole liikuntaan soveltuvia apuvälineitä.	6 %	18 %	26 %	21 %	29 %
Liikuntaharrastus on liian kaukana.	9 %	24 %	56 %	6 %	6 %
Minulla ei ole kuljetuspalvelua harrastuspaikalle.	29 %	21 %	24 %	15 %	12 %
Minulla ei ole avustajaa, joka voisi jatkaa harrastusta kanssani.	60 %	20 %	6 %	11 %	3 %
Minulle ei ole löytynyt sopivaa ryhmää	50 %	31 %	14 %	6 %	0 %
Haluamaani liikuntapaikkaan ei ole esteettöntä pääsyä.	0 %	3 %	56 %	12 %	29 %
En tiedä, mitä voisin harrastaa.	40 %	37 %	11 %	9 %	3 %
Terveydelliset syyt	6 %	35 %	19 %	19 %	19 %

Luku 5.6. Harrastusten löytymistä estävät tekijät ei-Valtti-perheissä (n=36)

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Minulla ei ole aikaa liikuntaan.	4 %	8 %	12 %	30 %	46 %
Minulla ei ole kaveria, jonka kanssa käydä liikkumassa.	29 %	45 %	6 %	8 %	12 %
Kokeilemissani lajeissa ei ollut hyvää ohjaajaa.	4 %	6 %	28 %	26 %	36 %
En pidä liikunnasta.	4 %	12 %	18 %	22 %	43 %
Koen, että en pärjää tai pysty.	10 %	31 %	18 %	20 %	22 %
En pysty kulkemaan itsenäisesti harrastuspaikalle.	67 %	17 %	4 %	6 %	6 %
Minulla ei ole liikuntaan soveltuvia apuvälineitä.	6 %	12 %	22 %	20 %	40 %
Liikuntaharrastus on liian kaukana.	10 %	22 %	26 %	22 %	20 %
Minulla ei ole kuljetuspalvelua harrastuspaikalle.	27 %	10 %	12 %	14 %	37 %
Minulla ei ole avustajaa, joka voisi jatkaa harrastusta kanssani.	41 %	25 %	6 %	6 %	22 %
Harrastusta ei voinut jatkaa ilman soveltuvaa ryhmää.	24 %	18 %	31 %	12 %	14 %
Haluamaani liikuntapaikkaan ei ole esteettöntä pääsyä.	2 %	0 %	33 %	10 %	55 %
Terveydelliset syyt	4 %	6 %	21 %	15 %	53 %

Luku 6.4. Liikkumista rajoittaneet tekijät seurantakyselyssä (v. 2016 Valtti-perheet, n=53)



Luku 5.6. Harrastuksen löytymistä edistäneet tekijät Valtti-perheissä (n=104)

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Minulla on aikaa liikunnalle.	36 %	55 %	9 %	0 %	0 %
Löysin kaverin, jonka kanssa voin käydä liikkumassa.	13 %	13 %	13 %	0 %	63 %
Harrastuksessa on hyvä ohjaaja.	43 %	0 %	29 %	14 %	14 %
Pääsin mukavaan porukkaan harrastamaan.	43 %	0 %	14 %	29 %	14 %
Huomasin, että pärjään ja pystyn.	14 %	57 %	14 %	0 %	14 %
Pystyn kulkemaan itsenäisesti harrastuspaikalle.	0 %	0 %	0 %	0 %	100 %
Löysin hyvän apuvälineen liikuntaharrastuksen tueksi.	0 %	0 %	33 %	0 %	67 %
Liikuntaharrastus löytyi läheltä.	0 %	50 %	0 %	17 %	33 %
Sain sopivat kuljetuspalvelut harrastuspaikalle.	0 %	50 %	0 %	0 %	50 %
Liikunnan harrastaminen on hauskaa.	57 %	29 %	0 %	14 %	0 %
Löysin hyvän avustajan, joka jatkaa harrastusta kanssani.	14 %	29 %	14 %	14 %	29 %
Sain vaikuttaa itse harrastusvalintaan.	67 %	0 %	17 %	0 %	17 %

Luku 5.6. Harrastuksen löytymistä edistäneet tekijät ei-Valtti-perheissä (n=12)

		2016	2017	2016	2017	
		Count	Count	Column N %	Column N %	Erotus
Koin epäonnistumisia Valtti-ohjelman aikana.	1	4	0	5,3 %	0,0 %	-5,3 %
	2	6	6	7,9 %	5,4 %	-2,5 %
	3	19	25	25,0 %	22,5 %	-2,5 %
	4	11	14	14,5 %	12,6 %	-1,9 %
	5	36	66	47,4 %	59,5 %	12,1 %
En löytänyt sopivaa ryhmää	1	15	14	19,7 %	12,6 %	-7,1 %
	2	22	29	28,9 %	26,1 %	-2,8 %
	3	23	25	30,3 %	22,5 %	-7,8 %
	4	5	15	6,6 %	13,5 %	6,9 %
	5	11	28	14,5 %	25,2 %	10,7 %

1 = Täysin samaa mieltä, 2 = Jokseenkin samaa mieltä, 3 = Ei eri eikä samaa mieltä, 4 = Jokseenkin eri mieltä, 5 = Täysin eri mieltä

Luku 5.6. Liikuntaharrastuksen löytymistä estäneet väittämät joissa tilastollinen ero tuloksessa.

	Vuosi		
	2016	2017	
v. 2016 n=158, v. 2017 n=151	Mean	Mean	Erotus
Koin epäonnistumisia Valtti-ohjelman aikana.	3,9	4,3	0,4
En löytänyt sopivaa ryhmää	2,7	3,1	0,4

Comparisons of Column Meansa

	Vuosi	
	2016	2017
v. 2016 n=158, v. 2017 n=151	(A)	(B)
Koin epäonnistumisia Valtti-ohjelman aikana.		A
En löytänyt sopivaa ryhmää		A

Luku 5.6. Väittämät numeraalisina. A ilmoittaa tilastollisen eron ed. vuoteen verrattuna.

		Vuosi		Vuosi		Erotus
		2016	2017	2016	2017	
		Count	Count	Column N %	Column N %	
Minulla on aikaa liikunnalle.	1	11	35	13,60 %	34,30 %	20,70 %
	2	25	48	30,90 %	47,10 %	16,20 %
	3	39	13	48,10 %	12,70 %	-35,40 %
	4	4	4	4,90 %	3,90 %	-1,00 %
	5	2	2	2,50 %	2,00 %	-0,50 %
Löysin kaverin, jonka kanssa voin käydä liikumassa.	1	6	5	7,40 %	5,00 %	-2,40 %
	2	11	9	13,60 %	8,90 %	-4,70 %
	3	33	23	40,70 %	22,80 %	-17,90 %
	4	13	23	16,00 %	22,80 %	6,80 %
	5	18	41	22,20 %	40,60 %	18,40 %
Harrastuksessa on hyvä ohjaaja.	1	42	32	51,20 %	33,70 %	-17,50 %
	2	29	30	35,40 %	31,60 %	-3,80 %
	3	9	21	11,00 %	22,10 %	11,10 %
	4	1	6	1,20 %	6,30 %	5,10 %
	5	1	6	1,20 %	6,30 %	5,10 %
Pääsin mukaan porukkaan harrastamaan.	1	33	28	40,20 %	29,50 %	-10,70 %
	2	29	19	35,40 %	20,00 %	-15,40 %
	3	12	27	14,60 %	28,40 %	13,80 %
	4	3	7	3,70 %	7,40 %	3,70 %
	5	5	14	6,10 %	14,70 %	8,60 %
Huomasin, että pärjään ja pystyn.	1	40	27	48,80 %	28,10 %	-20,70 %
	2	37	47	45,10 %	49,00 %	3,90 %
	3	5	14	6,10 %	14,60 %	8,50 %
	4	0	6	0,00 %	6,30 %	6,30 %
	5	0	2	0,00 %	2,10 %	2,10 %
Pystyn kulkemaan itsenäisesti harrastuspaikalle.	1	5	0	6,10 %	0,00 %	-6,10 %
	2	6	4	7,30 %	4,20 %	-3,10 %
	3	12	12	14,60 %	12,50 %	-2,10 %

	4	4	10	4,90 %	10,40 %	5,50 %
	5	55	70	67,10 %	72,90 %	5,80 %
Liikuntaharrastus löytyi läheltä.	1	14	7	17,30 %	7,30 %	-10,00 %
	2	27	21	33,30 %	21,90 %	-11,40 %
	3	19	18	23,50 %	18,80 %	-4,70 %
	4	11	26	13,60 %	27,10 %	13,50 %
	5	10	24	12,30 %	25,00 %	12,70 %

1 = Täysin samaa mieltä, 2 = Jokseenkin samaa mieltä, 3 = Ei eri eikä samaa mieltä, 4 = Jokseenkin eri mieltä, 5 = Täysin eri mieltä

Luku 5.6. Liikuntaharrastuksen löytymistä edistäneet väittämät joissa tilastollinen ero tuloksessa.

	Vuosi		Erotus
	2016	2017	
	Mean	Mean	
Minulla on aikaa liikunnalle.	2,52	1,92	-0,6
Löysin kaverin, jonka kanssa voin käydä liikkumassa.	3,32	3,85	0,5
Harrastuksessa on hyvä ohjaaja.	1,66	2,2	0,5
Pääsin mukavaan porukkaan harrastamaan.	2	2,58	0,6
Huomasin, että pärjään ja pystyn.	1,57	2,05	0,5
Pystyn kulkemaan itsenäisesti harrastuspaikalle.	4,2	4,52	0,3
Liikuntaharrastus löytyi läheltä.	2,7	3,41	0,7

Comparisons of Column Means

	Vuosi	
	2016	2017
	(A)	(B)
Minulla on aikaa liikunnalle.	B	
Löysin kaverin, jonka kanssa voin käydä liikkumassa.		A
Harrastuksessa on hyvä ohjaaja.		A
Pääsin mukavaan porukkaan harrastamaan.		A
Huomasin, että pärjään ja pystyn.		A
Pystyn kulkemaan itsenäisesti harrastuspaikalle.		A
Liikuntaharrastus löytyi läheltä.		A

Luku 5.6. Väittämät numeraalisina. A/B ilmoittaa tilastollisen eron ed. vuoteen verrattuna.

		Vuosi		
		2016	2017	
		Count	Count	
Valtti-ohjelman kokonaiskesto oli sopiva.	1	30	43	
	2	38	49	
	3	17	15	
	4	55	30	
	5	18	10	
Harrastekokeilujen maksut olivat sopivia perheelleni.	1	88	100	1 = Täysin samaa mieltä
	2	35	28	2 = Jokseenkin samaa mieltä
	3	24	16	3 = Ei eri eikä samaa mieltä
	4	8	3	4 = Jokseenkin eri mieltä
	5	3	0	5 = Täysin eri mieltä

		Vuosi		
		2016	2017	
		Column N %	Column N %	Erotus
Valtti-ohjelman kokonaiskesto oli sopiva.	1	19,0 %	29,3 %	10,3 %
	2	24,1 %	33,3 %	9,2 %
	3	10,8 %	10,2 %	-0,6 %
	4	34,8 %	20,4 %	-14,4 %
	5	11,4 %	6,8 %	-4,6 %
Harrastekokeilujen maksut olivat sopivia perheelleni.	1	55,7 %	68,0 %	12,3 %
	2	22,2 %	19,0 %	-3,2 %
	3	15,2 %	10,9 %	-4,3 %
	4	5,1 %	2,0 %	-3,1 %
	5	1,9 %	0,0 %	-1,9 %

		Vuosi	
		2016	2017
		Mean	Mean
Valtti-ohjelman kokonaiskesto oli sopiva.		2,96	2,42
Harrastekokeilujen maksut olivat sopivia perheelleni.		1,75	1,47

Comparisons of Column Meansa

		Vuosi	
		2016	2017
		(A)	(B)
Valtti-ohjelman kokonaiskesto oli sopiva.		A	
Harrastekokeilujen maksut olivat sopivia perheelleni.		A	

Luku 5.7. Tilastolliset erot Valtti-ohjelman väittämissä edelliseen vuoteen verrattuna.

	Alue				
	Itä-Suomi	Keski-Suomi	Länsi-Suomi	Pohjois-Suomi	Uusimaa
	Count	Count	Count	Count	Count
Suosittelisin Valtti-ohjelmaa muille	19	43	37	31	21
	Alue				
	Itä-Suomi	Keski-Suomi	Länsi-Suomi	Pohjois-Suomi	Uusimaa
	Mean	Mean	Mean	Mean	Mean
Suosittelisin Valtti-ohjelmaa	1,47	1,24	1,35	1,1	1,95
Comparisons of Column Meansa					
	Alue				
	Itä-Suomi	Keski-Suomi	Länsi-Suomi	Pohjois-Suomi	Uusimaa
	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
Suosittelisin Valtti-ohjelmaa muille					B D

Luku 5.7. Suosittehalukkuus alueittain (Keski- ja Pohjois-Suomen tulos tilastollisesti parempi kuin Uusimaan). Huomioi alhaiset vastaajamäärät.

	Suoritin loppuun	
	Suoritin loppuun	Jäi kesken
	Count	Count
Suosittelisin Valtti-ohjelmaa	118	33
	Suoritin loppuun	
	Suoritin loppuun	Jäi kesken
	Mean	Mean
Suosittelisin Valtti-ohjelmaa	1,23	1,9
Comparisons of Column Meansa		
	Suoritin loppuun	
	Suoritin loppuun	Jäi kesken
	(A)	(B)
Suosittelisin Valtti-ohjelmaa		A

Luku 5.7. Suosittehalukkuus vs. Valtti-ohjelman suorittaminen loppuun tai kesken jääminen

	Järjestikö Valtti-ohjaajasi lopputapaamisen	
Suosittelisin	Kyllä	Ei
Valtti-ohjelmaa	Count	Count
	79	72
	Järjestikö Valtti-ohjaajasi lopputapaamisen	
Suosittelisin	Kyllä	Ei
Valtti-ohjelmaa	Mean	Mean
	1,11	1,65
Comparisons of Column Meansa		
	Järjestikö Valtti-ohjaajasi lopputapaamisen	
Suosittelisin	Kyllä	Ei
Valtti-ohjelmaa	(A)	(B)
	A	

Luku 5.7. Suosittehalukkuus ja lopputapaamisen järjestäminen

	Löysitkö Valtti-ohjelman avulla harrastuksen, jota olet jatkanut säännöllisesti?	
Suosittelisin	Kyllä	Ei
Valtti-ohjelmaa	Count	Count
	55	96
	Löysitkö Valtti-ohjelman avulla harrastuksen, jota olet jatkanut säännöllisesti?	
Suosittelisin	Kyllä	Ei
Valtti-ohjelmaa	Mean	Mean
	1,19	1,47
Comparisons of Column Meansa		
	Löysitkö Valtti-ohjelman avulla harrastuksen, jota olet jatkanut säännöllisesti?	
Suosittelisin	Kyllä	Ei
Valtti-ohjelmaa	(A)	(B)

Luku 5.7. Suosittehalukkuus ja säännöllisen harrastuksen löytäminen (ei tilastollista eroa)

Liite 7: Avoimet palautteet

Mitä jäit vielä kaipaamaan Valtti-ohjelmalta tai onko sinulla kehittämisehdotuksia jatkaa ajatellen? Jos kokeiltu jäivät kohdallasi kesken, vastaa toteutuneiden kokeilujen mukaan.
Harrastusvaihtoehdot ryhmässä erityistä tukea tarvitseville olivat ihmisen vähäiset ja ryhmien kokoontumiset liian myöhään koululaiselle ja paljon unta tarvitseville. Pääsin vain aikuhaastatteluun ja yhden kerran harrastamaan. Valteilla ei ollut enempään aikaa.
Kokeilu olisi voinut olla pitempikestoisen.
En löytänyt kaveria, joka jatkaisi harrastusta kanssani. Valtti oli mukava, mutta hänen roolinsa jäi minulle epäselväksi, äiti ja isä olisivat voineet tehdä kaikki ne asiat, jotka valttihenkilökin teki.
Suht lyhyt aika, ei välttämättä ehdi tutustua Valttiin, niin ettei jännittäisi
Harrastuspaikoista olisi hyvä saada lisäinformaatiota, yhteyshenkilö, miten ilmoittaudutaan, hinnasto jne.
Ehkä enemmän lapsilähtöistä harrastusta. Jäimme kaipaamaan enemmän liikunnallisia ja enemmän lapsen näköisiä harrastuksia.
Enemmän yhteistä liikuntakokeilua koko Valtti-porukan kesken.
Ohjaajilla voisi olla sen verran selkärankaa, että edes ilmoittaisivat kaikille osapuolille etteivät jaksaa jatkaa ohjelmassa. Tai edes vastata yhteydenottoihin. Jäi todella paska maku suuhun pojan puolesta. Ei osallistuta uudestaan.
Meillä jäi ohjelman toteutuminen suunniteltua suppeammaksi, koska pojalla oli kuormittava syksy uuden koulun aloituksen takia. Täten jouduimme keventämään huomattavasti aloitusta eri lajeihin tutustumista. Saimme kuitenkin hyvin vinkkejä eri liikuntamahdollisuuksiin ohjaajalta.
X on aika pieni poika vielä, joten osa kokeiluista lajeista oli isommille tarkoitettuja, kuten judo ja jousiammunta. Tässä olisiin toivonut ohjaajilta parempaa näkemystä, jotta olisivat osanneet ehdotuksista valita lapselle sopivimmat lajit. Ohjaajat eivät juurikaan osallistuneet kokeiluissa lapsen kanssa aktiviteetteihin, vaan olivat lähinnä mukana viemässä lasta niihin. Olin toivonut ohjaavampaa otetta. Mutta ohjaajat olivat hertaita ja sympattaisia sekä ehdottivat monipuolisesti eri lajeja. Kiitos heille! :)
Valteille olisi hyvä antaa kattava tietopaketti kaupungin liikuntatarjonnasta ennen kokeilujaksos alkua. Osa Valteista on muuttanut juuri paikkakunnalle opintojen vasta alkaessa, joten tietoa paikoista, lajeista ym. ei välttämättä ole.
Olisimme kaivanneet enemmän aktiivisuutta ohjaajalta, annoimme hänelle vinkkejä myös keneltä voisi ko harrastus mahdollisuuksia kysellä, joten kaikki eivät olleet hänen harteillaan.
Valteilla olisi hyvä olla pohjatietoa, mitä kaikkea urheiluseurat erityislapsille järjestävät. Ei niin, että sitten jokainen Valtti alkaa itse soittaa näitä urheiluseuroja läpi. Pohjatyo paremmin valmiksi ennen ensimmäistä tapaamista.
Ajattelimme, että Valtin avulla voisimme keksiä uusia ideoita. Lähinnä sillä tavalla, että hän antaisi niitä ideoita ja he kävisivät yhdessä kokeilemassa. Mutta, Valtti kysyi meitä, että mihin he menisivät ja mitä tyttöni haluaisi tehdä. Ehkä olimme tajunneet Valtti ohjelman väärinpäin...Joten he kävivät kaikki kerrat tanssissa, eikä mitään uutta tullut hänen suunnastaan edes ehdotuksina. Vähän jäi tyisä maku.
Harrastus löytyi, mutta ryhmä jossa xxx aloitti oli urheiluseuran ryhmä ja xxx joutui lopettamaan siinä ryhmässä, koska muut edistivät pelaamisessa todella vaihdikkaasti ja xxx jäi jalkoihin. Onneksi löysimme kaupungin liikuntatoimen järjestämän erityislasten sählyryhmän ja xxx pääsi kerran ennen joululomaa kokeilemaan asiaan ja homma toimi. Nyt jatkaa isänsä kanssa siellä käymistä kunhan jatkaa taas.
Liian vähän kertoja
Lian voimakkaasti painottui harrastuksen löytämiseen. Voisi olla ihan arki liikuntaa, joka aktivoi koko perhettä liikkumaan erityislapsen kanssa.
Aikakeskustelu sujui hyvin. Kävimme kerran uimajalissa, jolloin olin itse xxx kanssa altaassa Valtin seurattuna reunalta.
Tämän jälkeen yhteydenpito loppui. Odotin itse että valtti olisi saanut enemmän vinkkejä erityislasten liikunta harrastuksiin ja niitä olisi päässyt yhdessä kokeilemaan. Ehkä ymmärsi väärin koko homman.
Valtti-ohjelmaan pääsy oli tosi kiva juttu ja sain hyvän ohjaajan, jota jäin vähän kaipaamaan
Voisko saada kaverin harrastukseen
Ohjattava voisi ottaa vielä liikuntaharrastuksen (esim. pelailuryhmä, jossa pelattiin sählyä/curlingia tms pelejä), mutta koska taksimatkoja on vain kahteen säännölliseen harrastukseen viikossa, ei lisäharrastuksia voi ottaa
Kiitokset hyvälle valtelille.
Olisimme mielusti jatkaneet Valtin kanssa pidempään

Valtti-perheet 2017

Kokeilut vahvistivat pystymisen tunnettani ja sai kokeilla eri juttuja. Oli mukavaa ja innostui jaikikksesta ja aion jatkaa hyppyjä hallissa ja muitakin kesällä, jos vain henkilökohtainen avustajani pääsee kaveriksi.
Valtti kokeilu onnistui hyvin. Ohjaajat olivat aktiivisia ja suunnittelut asiat toteutettiin. Aloitut ja lopetuskeskusteluille oli riittävästi aikaa.
Voisiko valtti henkilöt pitää liikuntakerhoja joissa lajikokeiluja kehitysvammaisille nuorille. Erityisliikuntaryhmiä toivoisimme Lahden seudulle lisää. Normien seurassa turhaantuu...
Hieno ohjelma, joskin kokeilujen kasautuminen samolle viikolle oli toisinaan rankkaa.
Innostusta esim. Uimassa käyntiin säännöllisesti olisi, vaikka kerran kaksi viikossa, jos olisi harrastus apua harrastus kohteisiin.
Harrastekertoja valtti kanssa aivan liian vähän. kun mahdollisuus oli viisi kertaa käydä valtti kanssa uimassa
Jatkossa Valteilla olisi hyvä olla koottu lista erityisryhmien liikuntaryhmiä. Nyt me perheenä annoimme vinkkejä...
Yhteistyö olisi voinut olla tiiviimpää
Valtti-ohjelma oli kokonaisuutena hyvin järjestetty. Tiettyä olisi mukavaa jos Valtti ohjaaja olisi voinut jäädä lapsen elämään jollain tavalla osalliseksi esim. kävisi joskus vaikka kylässä, läheisessä leikkipuistossa jne. Ei välttämättä tarvitsisi siis osallistua harrastuksiin enää jatkossa, mutta yht'äkkiä tapahtuva lopetus on kummastuttanut tyttöä useasti.
HARRASTUKSIIN VIEVÄ AVUSTAJA/KAVERI OLISI KIVA LÖYTÄÄ. VAKEAN CP-VAMMAN VUOKSI EI OLE KOVINHELPO LÖYTÄÄ SOPIVAA HARRASTUSTA..
Useampia kertoja olisi kaivattu valtti ohjaajan kanssa, sekä mahdollisuus löytää uusia kavereita.
Opiskelijat, jotka osallistuvat ohjaajina ohjelmaan, pitäisi sitouttaa pitämään lupauksensa. Nyt pojalle luvattiin 5-10 tapaamiskertaa ja ainoastaan kaksi toteutui (nekin vanhempien järjestämänä). Jos ohjaaja ei pysty itse tulemaan kulkuyhteyksien vuoksi paikalle, ei hänen pitäisi osallistua ohjelmaan. Meidän pojalla ei esim. ole koskaan ollut juurikaan kavereita ja nyt tässäkin tehtiin oharit... ei hyvä. Toteutuneet kaksi kertaa sujuivat hyvin ja poikakin olisi halunnut niitä lisää. Ohjaaja oli ollut mukava toteutuneilla kerroilla. Toivottavasti tästä menee palautetta ohjaajille, sillä ilmeisesti he saavat tästä joltain opintopisteltä, itse isänä antaisin lähinnä ala-arvoisen. Kyseessä on kuitenkin erityislapset/nuoret, jotka ovat kovasti odottaneet liikuntakaveria, eivätkä välttämättä ymmärrä, miksei toinen sitten järjestäkään tapaamisia vaikka onkin niin luvannut. Itselleni sopivia Uusia innostavia ideoita urheiluun.
Valtti oltava paremmin käytettävissä. Omalla valtilla oli paljon menoja ja ei päässyt aina kun itse oisin päässyt
Homma oli ihan ok
Olisi varmaan kiva tavata samassa tilanteessa olevia valttiaino esim ryhmä tapaaminen
Valtti ohjelma voisi kestää pidemminkin aikaa.
Meidän kohdalla Valtti-ohjelma toteutui erinomaisesti! Meidän Valtti oli juuri sopiva valinta ja henkilökohtaiset synkkaavat alusta alkaen. Lopputapaamista ei ollut (luulimme valtti kanssa että vielä järjestetään kaikille aikutapaamisessakin oilleille perheille/valteille yhteinen lopputapaaminen ja sitä odotellessa jäi sitten meidän oma lopputapaaminen sopimatta.) Viestittelimme ja vaihdimme ajatuksia tekstiviestitse ja sähköpostitse. Joten loppuraportointi tapahtui siten.
Ennen Valttia minun otti yhteyttä joku muu, joka myös ilmoitti kuka Valtti on. En ollut tietoinen, että ohjelmaan kuuluu myös yhteinen tapaaminen kaikille ohjelmaan valituille ja jostain syystä en ollut saanut siitä sähköpostia. Näin viestin vasta edellisenä päivänä, kun toinen osallistuja oli vastannut kaikille alkuperäiseen viestiin. Emme siis noin lyhyellä varoitusaajalla päässeet osallistumaan tähän ensimmäiseen tapahtumaan. Valtti kanssa ei ollut ongelmia yhteydenpidossa.
Ensimmäinen valtti jostain syystä perui kokonaan. Seuraavaksi tarjottiin miespuolista valttia, joka ei soveltunut, sillä xxx tarvitsee tukea myös pukutiloissa. Kolmas henkilö oli vaikeasti tavattavissa hänen omien kiireittensä sekä sairastumisensa vuoksi. Myös meidän perheemme aikataulut asettivat rajoituksia kokeiluille. Yhteydenpito ei ollut luontevaa ja innostavaa. Lopulta vain yksi todellinen liikuntakokeilu toteutui. Valtti-ohjelma ei palvelut meitä kovinkaan hyvin.
Aseenkasvatusta vähän. Ohjaajat tukevat toisten kotiin, joten minkäänlainen arvostelu ei saa näkyä ilmeistä tai käytöksessä.
Valtti tulisi sitoutua paremmin tehtävänsä ja hoitaa yhteydenpito viiveettä ja ongelmitta
Onnistui posuhteisiin nähdessä hyvin
Loppukeskustelu mahdollisista harrastuspaikoista jäi puuttumaan. Sain vastauksen Valtilla että kirjallinen loppuraportti tulee myös tämän valtti ideoloista myös osallistujalle eii meille kotiin miten voitais jatkaa harrastuksen etsintää Pirkanmaan tarjonnasta mutta ei ainakaan vielä ole näkynyt.
Epäselväksi jäi mikä on Valtti ohjaajan rooli? Vanhemmatkin olisivat pystyneet selvittämään samat asiat ja sopimaan harrastuksen aloittamisesta. Ohjaaja ei osallistunut avustajana itse liikuntaan, eikä kuljettanut. Kuljetukset ovat vanhempien vastuulla ja lapsi pystyy osallistumaan erityisryhmän liikuntaan ilman ohjaajaa.

Valtti-perheet 2017

Valtti-ohjaaja etsi aktiivisesti vaihtoehtoja ja toki olemme niitä vuosien varrella itsekin selvittäneet. Enemmän kyse on siitä, että erityislapsille ei ole tarjolla monia vaihtoehtoja. Esim. uinnin erityisryhmää kaipaamme paikkakunnalle.
Olisin halunnut kokeilla joitain uusia lajeja
Kertoja tulisi olla vähintään 5, jotta jolain voitaisiin saada aikaan
Äiti vastaillee 9v. kehitysvammaisen pojan puolesta. Valtti toimi oma isosisko joka hoitaa myös äidin omaishoidon vapaan. Poika tykkää touhuta isosiskon kanssa ja uinti on se ykkösjuttu. Olisin toisaalta kyllä halunnut pojalleni ihan vieraan Valtti kaverin, koska isosisko jo muutenkin on niin paljon pojan kanssa mutta toisaalta heillä on aina yhdessä kiva että mikäs siinä. Kiva kokeilu, vaikka ei uutta harrastusta löytynyt siltä jos pojalla itseltään kysyy että mitä haluaisit tehdä on vastaus 100%:sti uinti! Eli uinti ei sinänsä löytynyt Valtin avulla vaan jatkui ja jatkuu edelleen isosiskon (=Valtti) kanssa
Enemmän paikkakuntia, joissa voi kokeilla harrastaa.
omaa aktiivisuutta pitää parantaa
Valtti-ohjelma toimi erittäin hyvin. ainoa haaste on liikunta ajat eli haastetta koulun/töitten jälkeen kerätä liikuntatunnille.
Valtti toimi hyvin, ohjaaja oli huippu. Ohjelma jäi yksinhuoltajan perheessä kesken kuljetusongelmien vuoksi, kun perheeseemme tuli sairastapaus. Se oli iso pettymys ja harmi ainutlaatuisen tilaisuuden jäätynä kesken.
Olisin toivonut valtteja laajempaa tietämystä lajikirjoista, ja sitä kautta ehdotuksia eri lajeista. Nyt kävi niin, että eism., freegymmin pongasin itse (äiti) ja etksin yhteystiedot -> se tuki mitä toivottiin ja tältä osin valjaaksi. Se hieman harmitti.
Valtti-ohjelman tietoisuutta voisi yrittää lisätä.
Kiltos Lappeenranta !!
Kiltos Ohjelmaan pääsystä !!
Jäimme kaipaamaan sitä kaikkea, mitä ohjelmalta toivottiin, odotettiin ja mitä sen piti tarjota.
Olisimme vanhempina toivoneet, että Valtti olisi panostanut uuden harrastuksen löytymiseen. Nyt Valtti panosti enemmän hauskan pitoon kuin uuden harrastuksen löytämiseen käymälä trampoliini puistossa ja superparkissa. Alkukeskustelussa toimme selkeästi esille, että haluamme lapsellemme uuden harrastuksen ja olimme valmiita kuljettamaan häntä kauemmaksi. Meille jäi kuva, että Valtti halusi mahdollisimman helposti ja nopeasti opinto pisteet. Emme myöskään saaneet luvattuja kontakteja Valtilla liityen mahdollisen uuden harrastuksen aloittamiseen esim yleisurheilukoulusta. Yhdenkään harrastus kokeilujen jälkeen Valtilla ei irronnut minkäänlaisia palautetta miten lapsen kanssa oli mennyt. Minkäänlaista loppu keskustelua ei järjestetty. Jäi vanhempina vähän huono maku.
Enemmän yhteistyötä muiden erityisnuorten kanssa
Voisiko valttiin kautta jatkossa myös etsiä henkilöä, jonka kanssa harrastaa. Koska tarvitsen aikuisen apua. Vanhemmat eivät aina jouda jaksaa.
Jatkossa avustamista eli kohdallani avustajan löytymistä liikuntaan
Loppukeskustelu/oppuyhteenveto olisi ollut tarpeen
Valtilla ei ollut paikallistuntemusta eikä siten oikein omia ideoita uusien lajikokeilujen keksimiseksi.
Jakso jäi myös todella lyhyeksi ajallisesti. Myös Valtti oli pois paikkakunnalta paljon, joten se rajoitti kokeilukertojen määrää.
Olisin toivonut kunnollista kokeilujaksoa. Nyt aikaa oli 2 viikkoa ja juuri ennen joulua. Vähän huono aika etsiä uutta harrastusta, kun kaikki ovat joulutauolla...
Liian tiukkaa aikataulu. Valtit sanelivat, että tämä projektin tehdään tiukalla aikataululla. Käytännössä kun tutustumistapaaminen oli ollut, kolme seuraavaa viikkoa kokeiluja ja homma ohi. Tuntui että ainakin toinen valtteista oli pakolla mukana, hyvin tuppisuu ja äkkiä pois harrastuspaikoilta. Eikö tähän löydä vapaaehtoisia?
Valtti ohjaus olisi saanut jatkua pidempään jotta harrastuksesta tulisi pysyvä.
Hieman enemmän aktiivisuutta valtti ohjaajalta...xxx on vaikea tapaus ja sopivaa liikuntamuotoja on toki hankala keksiä...mutta olisin toivonut enemmän ehdotuksia valttiohjaajalta...nyt kokkeli jäi yhteen kertaan
Valtti-ohjelma toimii niiden palveluiden ympärillä joita kaupungissa on tarjolla. Ohjelma ei pysty vaikuttamaan ryhmien aikatauluihin ja harrastepaikkojen sijaintiin tai perheen kulkuneuvoon
Valtti-ohjelmaa kannattaa mainostaa myös kuntien erityisliikunnan järjestäjille ja seuroille, jotta olisi helpompi päästä kokeilemaan uusia juttuja.
Tuntui, että aika oli liian lyhyt, kun yhteensovitkaa täytyi lapsiperheen arjen aikataulut ja kiireisten opiskelijoiden (meillä oli 2 Valttia) kiireet ja erityislapsen jaksamisen. Syksy meni liian nopeasti.

Valtti-perheet 2017

Kävimme kuitenkin mukavassa telinevoimistelussa, jossa oli kivat ohjaajat, kivoja apuvälineitä ja mukavia elämyksiä. Kun lapsi on täysin autettava ja liikkuu pyörätuolilla, tuntuu, että en itse jaksaa mennä telinejumbppaan ja kantaa häntä enää paikasta toiseen siellä. Eli se käy fyysisesti liian raskaaksi avustajalle. Enkä tiedä onko meillä mahdollista saada keltään muuta hänen avukseen harrastukseen esim. kunnalta. Myös kulkeminen naapurikaupunkiin välillä hankalaa.
Ratsastus oli toinen johon Valtit tulivat vaan mukaan, sillä sitä me jo harrastamme itsenäisesti ja olemme itse ostaneet siihen apuvälineitä ennen Valtti-ohjelmaa. Multa lajeja, joita suunnittelimme olivat uinti ja pyörätuolianssi, mutta nämä siis kaatuivat meidän kaikkien aikatauluongelmiin. Uskoisin, että olisimme menneet näitä vielä kokeilemaan, jos Valtti-jakso olisi ollut pidempi. Mutta voi olla, että ei tule lähdeyttyä nyt yksin. Kynnys on ehkä liian iso. Valttimme olivat kyllä mukavia ja tämä oli kiva kokemus, mutta aika loppui kesken.
Oli tarvetta pidempi aikaan esim. koko lukukausi saman Valtin kanssa tavata.
Ohjaajien tulisi olla 100prossaa mukana hommassa ja näyttää kiinnostuksensa tutustua lapseen, kannustaa ja motivoida.
Hieinan jäi sellainen kuva, ettei Valtti oikein ollutkaan kiinnostunut, tapaamiset jäi harvoiksi koulutenttien ja kotipaikkakunnallaan olon vuoksi.
Monelle vammaiselle lapselle sovitut asiat ovat tärkeitä ja ne tulee suorittaa loppuun, eli sitoutuminen on tärkeää. Se on tuottanut paljon pohdintaa täällä kotona kun aikataulu viivästyi kovasti ja viimeinen, tammikuulle siirretty käynti laittaa ehkä jäädä kokonaan suorittamatta.
Valtti oli hiljainen ja ujo. Hän olisi voinut ahkerammin selvittää harrastusmahdollisuuksia ja kannustaa paremmin. En uskaltanut kokeilla joutoa (olin vain katsomassa) eikä Valtti oikein osannut innostaa tai auttaa.
Kontakteja harrastusryhmiin, urheiluseuroihin jne. eikä peikkää lajikoelua valtin kanssa kahdestaan. Helpottaisi olennaisesti harrastuksen aloittamista, kun tietäisi missä ja milloin voisi harrastaa.
Valtti olisi voinut olla motivoivampi. Ehdotin, että he voisivat käydä kokeilemässä sulkapalloa läheisellä hallilla, myöhemmin sain viestin, ettei sopivaa ryhmää löydy, jos saisin kysyttyä lapselta mikä muu laji voisi kiinnostaa. En tiedä miksi he ei voineet kokeilla laji yhdessä. Lupasin palata asiaan, mutta unohtin. Valtista ei enää kuulunut.
Alkukeskustelussa kävimme läpi neljä toivetta, jousiammunta, sulkapallo, ratsastus ja uinti. Lisäksi kerroin ettei lapsi pidä ryhmistä ja ihmiskontakti on vaikeaa. Sopivan urheilulajin löytäminen olisi vaatinut asiaan perehtymistä ja motivoituvuutta kun lapsi on valmiiksi negatiivinen kaikkea kohtaan. Niinä kertoina kun valtin näin hän oli oikein mukava ja tuli lapsen kanssa hyvin toimeen. Luulen, että opiskelukiireet veivät mennessään.
Valtti oli hyvä, toivoisin lisää yhteistyötä eri seurojen kanssa
Jo viime vuonna laitoin tämän saman laiton saman toivomuksen, että valttikokeilun aikana lapset saisivat harrastaa yhdessä ja tutustua toisiinsa.
Kun saavuimme ensimmäiseen Valtin kick off-tilaisuuteen Valtti-ohjaajamme kertoi, että oli saanut edellisenä päivänä kuulla, että hänen pitää olla Valtti-ohjaaja. Valtti ei ollut siis kovin tietoinen mitä tulee syksyn aikana tapahtumaan ja mielestämmme Valtin oma motivaatio ohjelaan oli alhainen (yritytti kovin, että lapsi kävisi avustajan kanssa harrastuksissa, eikä hänen tarvitsisi tulla mukaan). Onneksi lapsi ei tajunnut/luomannut ohjaajan asennetta. Loppujen lopuksi Valtti tuli kaikkeen mukaan, kun hänen opettajansa sanoi sen kuuluvan koulutehtävään. Mielestämmme (avustajan ja vanhemman) Valtit tulisi saada aiemmin mukaan, ja heidän tulisi olla motivoituneita ja tietää mitä heiltä odotetaan osallistumisen suhteen. Valttien info-tilaisuudet ennen Valtti-ohjelman alkamista helpottaisi varmasti Valtteja.
Aikuu olisi hyvä lisätä tiedottamista. Vaikka nykyin kaikki meni hyvin, mutta alkuun tuli viivytyksiä (siis kuukausi/yli), niin sitä malttaa odottaa, kun tietää, että homma on käynnissä taulalla eikä se ole unohtunut.
Erttyslasten kanssa on tärkeää, että sovitut tapaamiset toteutuu sillä aikataululla kun sovitaa. Eikä vaan 5 kertaa vaan koko syksy tai kevätkausi. Se on liian vähän lapsille jotka tarvii erityistä tukea jo muutenkin saatikka harrastukseen vähän käiksi pääseminen tarvii aikaa ja toistoja, apua ja tukea.

Valtti-perheet 2017

Oli suuri pettymys, että ei päästy mukaan ohjelmaan. Ulkomailta takaisin Suomeen palannut nuori viettää aivan ilian paljon aikaa kotisohvalla Hakiessa Valttiin, mm. alueen valinta oli hieman haasteellista. Asumme Vihdissä, mutta kulkeminen harrastuksiin Espoo-Vantaa-Helsinki ei ole ongelma, mutta koska pk-seutu on suuri niin pitäisi pystyä tarkentamaan tarkemmin aluetta, kuten Pohjois- ja Keski-Espoo, Länsi-Vantaa, Pohjois-Helsinki. Nyt valintamahdollisuus taisi olla Helsinki, Espoo, Vantaa. Tosin yritin kirjoittaa vapaaseen kommenttikenttään tarkennusta, mutta ilmeisesti asiaa ei oltu huomioitu kun saimme ilmoituksen, että alueeltamme ei löytnyt sopivaa Valttia.
Toivon, että Valtteja koulutetaan lisää. Nyt ainakin moni sellainen oli saanut Valtin, jolla jo oli harrastuksia. Mielestäni epäreilua.
Ratsastus ja uinti ovat mieluisia, mutta perheellä ei ole aikaa ja rahaa toimintaan. Äitini opiskelee ja isä jäi sairaseläkkeelle aivoinfarktin takia. Toivoisin saavani avustajan avukseni valtti-ohjelman kautta.
vantaan kaupungin edustaja ei ollut positiivinen Vantaa myymäen tapaamisessa syksy 2017- toivon kannustavampaa asennetta adhd lapsiin
Jollekin harrastusryhmissä puuttuu tietoa ja osaamista avustaa ja soveltaa sokealle liikuntaa, jolloin se jää kokonaan mukana olevan vanhemman/ avustajan harteille eikä lapsi pääse oikeasti ryhmään mukaan. Valistusta lisää urheiluseuroille tarvittaisiin.
Kannattaisi oikeasti panostaa jatkossa alueisiin, joihin on ollut vaikea saada Valttia. Näillä alueilla myöskään harrastusmahdollisuudet eivät ole parhailta mahdollisia. Suurissa kaupungeissa sekä harrastukset ja Valtit ovat paremmin saatavilla ja sen järjestely tuskin on taidankaan toiminnan fokuksessa, toki helposti toteutettavissa.
Tuntui ikävältä tulla hyväksytyksi mutta kukaan ei koskaan ottanut yhteyttä vaikka näin luvattiin.
Olemme hakeneet ohjelmaan jo useamman kerran mutta aina vastaus kielteinen. Onko näin, että jos asuu pääkaupunki seudulla oletetaan automaattisesti, että täältä löytyy helpommin harrastuksia ja niihin pääse paremmin liikkumaan kuin muissa kaupungeissa. Kaikilla varmasti erilaisia tarpeita harrastuksen suhteen ja rajoitteita. Toivottavasti valitselte joka vuosi uusia lapsia ettei joku pääse toistuvasti ohjelmaan hyvän hakemuksen avulla.
En alkanut harrastamaan mitään koska en päässyt Valtti ohjelmaan mukaan ja olen todella pettynyt asiasta. Koska ei löytnyt ohjaajaa vaikka olin varasijalla.
Ehdottamasti olisi tarve saada henkilö, joka voisi käyttää lastani harrastuksessa
Tiedottaminen päätöksestä oli jätetty opiskeilijan varaan. Opiskelija ei vastannut kesälomansa aikana sähköposteihin, eikä myöhemminkään. Hakijan tai hänen huoltajansa pitää saada tieto päätöksestä silloin, kun on luvattu ja siitä henkilöltä, joka on mainittu Valtin sivuilla.
Meille myönnettiin oma Valtti, mutta hän lopetti ohjaajana eikä koskaan siis alkanut ohjata meidän poikaa. VAULTA luvattiin olla yhteydessä, josko Hämeenlinnaan olisi saatu vaikeavammaisille jotakin uutta harrastusta, mutta kukaan ei ole koskaan ottanut mitään yhteyttä eli olen aika pettynyt koko hommaan!
Ikävä asia, kun En saanut omaa valttia!
Ammattilaitoista erityis uimien ohjaajaa kaipailen
Olisi kyllä hienoa jos toteutuisi tällainen ohjaus lähikaupungissani.
Olisi niin tärkeää löytää oma kaveri ja harrastus. Toivottavasti tänä vuonna päästään mukaan!
Olisi mukavaa ettei yhden ja saman tarvitsisi joka vuosi jäädä ilman valttia!
Ei kommentoitavaa.

Ei-Valtti-perheet 2017

Vuonna 2016 Valtti ei enää kuulunut ensitapaamisen jälkeen mitään. Osallistuin ohjelmaan myös vuonna 2017 ja silloin löysin uuden harrastuksen
Valti-ohjelma oli hyvä, tuli tutustuttua uusiin mahdollisuuksiin.
Harmittaa, että Valtti oli käytössä todella lyhyen aikaa eikä ollut mahdollista jatkaa.
Valti-ohjaajani oli huippuhyvä ja mukava. Olemme pitäneet yhteyttä VALTTI-ohjelman loputtuakin.
Kiitos oli hauskaa kokeilla
Erityislusten liikunnan vaihtoehtoja lisäittävä ja järjestettävä iltasella tai viikonloppuna. Olen huomannut, että erityisliikunnan ryhmät usein arkin päällä. Ei onnistu, kun vanhemmat töissä. Valti-ohjelma on hyvä ja jospa se toisi kehitystä harrastuksien saatavuuteen. Herättäisi järjestäviä tahoja laajentamaan tarjontaa erityisryhmille.
Meidän valtila ei ollut hajuakaan siitä, että mistä liikuntapaikkoja pystyy etsimään. Adhd/autisli/keva lapsi kun ei pysy oikkein paikallaan ja tarvitsee vahvan tuen viereen niin helle ei käy nyt mikään täysin ryhmäliikunta tunti vaan vapaa muotoisempi, nopea tempoinen, hyvin suunniteltu/joustava kerho. Esim.joku esterata, missä saa hyppiä ja juosta kovaa..... ohjautuvuus tulee pikkuhijaa siihen mitä pitäisi oikeasti tehdä. Tällaisille lapsille ei yksinkertaisesti ole harrastuspalkkoja jossa he tunsisivat onnistumista, eikä vain sanaa PYSÄHDY ! EI SAA!
Ohjelma oli hyvä ja pääsi kokeilemaan sitä mitä halus
Valti-ohjelma on mielestämme tosi hyvä. Mukavaa, että erityislusten kohdalla liikuntaharrastusten tuetaan Valtilla. XXX liikuntajärjestöistä huolimatta hän melko mukavasti liikkuu. Hän on oppinut hiljattain uimaan. Hiljättämisessä hän ei ole suostunut saavojen juuri käyttämään, kun ovat aika hankalat pitää kiinni. Ensi viikonloppuna hän menee lumilautailukurssille Oulun Ruskotunturiin.
Valti-ohjelma oli hyvä, pääse kokeilemaan uusia lajeja. XXX löysi uuden lajin Valtin avulla, ammunnan. Hän on käynyt ampumassa Valtin jälkeen joitain kertoja, mutta tällä hetkellä keikkajätkä ei pääs osaan vapaa-ajasta.
Oli hienoa päästä Valttiin mukaan. Ilman sitä ja henkilökohtaista vapaa-ajan avustajaa en olisi löytänyt näin monipuolista liikuntaharrastusta. Lisäksi painon kyhylys on mennyt laskevaan suuntaan!
Valti ohjelma on oikein hyvä ajatus ja ohjaaja oli todella mukava. Ikävä kyllä, tästä huolimatta, urheilu ei lisääntynyt, passiivisuuden vuoksi.
Valti-ohjelma oli hyvä ja olisi hyvä, jos sitä pystyttäisiin jatkamaan.
Meidän (kolme tytärtä) valtti kokeilu onnistui todella surkeasti. Ohjaajat lopettivat kesken kaiken. Käyntejä taisi olla kaksi. Huomasi kyllä heti alussa, että he eivät olleet motivoituneita asiaan. Toivoisin, että jatkossa , että ohjaajat, jotka osallistuvat tähän, niin olisivat vapaaehtoisia, eikä pakotettuja. Ikävä homma.
Ohjelma oli ihan huippu ja Valtti erityisesti. Mutta mistä arjessa saisi toisen Valtin..
Tosi hyvä, pääsi kokeilemaan lajeja joihin tuskin itse olisimme häntä keksineet viedä. Niistä on tullut mieluisia vakiharrastuksia
Pidän edelleen Valttia loistavana tapana lähteä ensimmäistä kertaa kokeilemaan jotakin uutta lajia.
Valti ohjelma oli XXX oikein hyödykäs, sillä erityisliikunta mahdollisuudet bedämmekin, mutta Valtin kautta XXX löysi ryhmän missä harrastaa ikäistensä kanssa avustajan kera.
Meidän valtiohjelma jäi vähän kesken. Valtille tuli kiireitä. Hän lupasi ottaa yhteyttä kiireiden jälkeen, mutta mitään ei enää kuulunut. No muuta. Pääasiahan oli löytää harrastus ja näin tapahtui. Silläpä en siten asiasta enempää kysellyt. Ja valtti oli tosi reipas eikä arastellut lähtää esim uimaan XXX kanssa. Se oli hyvä asia.
Hyvä Projekt!
On aika hidas ohjelma, mutta selkeä täytettävä.
Hyvä ohjelma ja riittävän napakka ja lyhyt kysely
Valti-ohjelma oli XXX tosi hyvä ja hän osallistui kaikkiin liikuntakertoihin Valti-avustajan kanssa. XXX tarvitsi pysyvän Valti-tukihenkilön, joka käyttäisi häntä liikunnassa.
Valti ohjelma oli hyvä, toivoisin että ohjelmaan mukaan lähtevät Valtit olisivat sitoutuneita hommaansa ja ymmärtäisivät että se vel aikaa. Oli harmillista että Valtilla olikin niin paljon muuta ohjelmaa ettei liikuntakertojen määrä ollut kovin kummoinen. Pysyvä harrastusta ei lapselle löytynyt, hän tarvitsi jonkun aina mukaansa että saisi lähdeä eikä tarvitsisi pelata yksin jäämistä.
Aiti täytyy kyselyn puolestani ja sanot, että verrattuna hänen työssään tekemiin Webropol-kyselyihin, tämän täyttämisen oli todella hidasta, seuraavan sivun latautuminen kesti joka sivulla todella pitkään.

Seurantakysely 2017 (2016 Valtti-ohjelmaan osallistuneille)

Erittäin hieno ohjelma. Meillä oli myös hyvää tuuria, koska valittiin (2xpl) ja XXX tulivat erittäin hyvin toimeen. Valtit kannustivat jokaisessa kokeilussa ja osallistuivat myös itse treeneihin "kaverina". Säännöllinen harrastus oli tavoitteena ja judosta tuli sellainen. Suosittelemme lämpimästi sekä ohjelmaa että sovellettua judoa harrastuksena. Kiitos ohjelmalle ja Valteilille! Teette hienoa työtä!
Ihan huippuohjelma ja ainakin meillä ihan huippuohjaajat, iso kiitos! Valittavasti vapaa-ajamme on hyvin lyhyt arkisin ja uimataito on nyt tärkeämpi, joten siksi judo oli pakko laittaa tauolle.
Valti-ohjelma oli kiva kokeilu, mutta ei edesauttanut lyhytensä vuoksi lapsemme liikuntaharrastusta. Pääasiallinen ongelma on liikkuminen liikuntapaikalle ja avustajan puute.
Valti-ohjelma oli hyvä kanava kokeilla eri lajeja. Kaikkia lajeja ei pysty harrastamaan lähistöllä, jolloin kuljettaminen voi olla jossan suhteessa kynnyksen mennessä uuteen harrastukseen.
Valti ohjelman ohjaaja oli mukava ja kaikki aktiviteetit sovittiin yhdessä ja ne olivat kivoja.
Kiitos kovasti mieluisan harrastuksen löytämisestä. Itse emme tätä lajia olisi osanneet edes hakea.
oli hyvä että oli valtti, en olisi osannut etsiä lapselleni hyvää harrastusta itse
Erittäin hyödyllinen ja mukava juttu. Hyvä ohjaaja oli meillä. Tosi innostava tyttö.
Valti ohjelman idea on hyvä mutta kokeilu- ja Valtin kanssa tapaamiskertoja olisi pitänyt olla paljon enemmän. Erityisnuorilla on usein vaikeampi luoda kontaktia ja jos tapaa uuden ihmisen ja hänen kanssaan vielä pitäisi kokeilla uutta harrastusta, voi harrastus jäädä vaiheeseen. Olisi hyvä jos Valtilla olisi mahdollisuus olla tukena nuorella (lapsella) tämän uuden harrastuksen alkuvaiheessa, ei vaan kaksi tai kolme kertaa vaan esim koko lukukausi tms. Ymmärrän että Valteilille tämä olisi aikaavievää mutta varmasti antoisaa. Jos Valtit saisivat jonkin pienen lantien työstään ja opintopisteitä mahdollisissa opinnoissa, voisi iästä tulla halutumpaa. Oma polkani kävi Valtin kanssa kerran kuntosalilla ja kerran golffaamassa, enempään ei ollut aikaa, mikä oli harmi. Jotkut lapset tai nuoret ovat ehkä löytäneet omasta Valtista vaihtokapa tukihenkilön, joka on todella tärkeä rooli sekä lapselle/nuorelle että toivottavasti myös Valtille. Toivottavasti Valti ohjelma jatkuu mutta hieman kehittyneempänä versiona. Kiitos!
Valti ohjelma oli upea, ja pääsin kokeilemaan eri juttuja
XXX oli harvinaisen hyvä Valti ohjaaja. XXX este harrastuksiin on kovin rajallista hänen huonon tasapainohallinnan vuoksi. Samoin kehitysvamma ja autismi vielä on lisärajapöytä. Hän liikkui hyvän ohjaajan avustuksella kylä, ja erilaisia liikuntamuotoja kehoitettiin paljonkin. Autismi rajoittaa sitä, että ei saisi olla paljon muita ihmisiä lähellä, eikä melua.
Hyvä projekti! Kannatti osallistua.
Erittäin hyvin onnistui ohjelma: XXX Valtti oli kovakuntoinen nyrkkeilijä, joka kouluttautui hoitoalalle. Hän osasi motivoida henkisesti kehityksessä alle kouluikäisen tasolla olevaa XXX mainiosti. Toipa hän luistelukokeiluun myös iätkää harrastavan polkakaverinsa. Luistelu oli XXX liian vaikeaa, mutta taekwondo (terveiset Malmin TKW:n soveltavalle ryhmälle) on jäänyt pysyväksi harrastukseksi. Kiitos siis ohjelmasta! Kyseilykin oli sopivan napakka. Menestystä tammikuun hankkeille jatkossa!
Valti-ohjelma oli hieno. Valittavasti silloin ei otettu huomioon, että kun ikää tulee niin valittuun harrastukseen ei enää pääse.
Hyvä projekti oli, kiitos!
Valti-ohjelma oli loistava juttu, tosin niin monta kertaa ei lapsi päässyt kokeilemaan eri lajeja, kun aluksi suunniteltiin.
Positiivinen kokemus ja ennenkaikkea löytyi mieluista harrastusta :)
Olemme todella tyytyväisiä Valti-ohjelmaan. Ilman tätä emme luultavasti olisi vieneet tyttöä tuohon erityislasten tanssikerhoon. Nyt tytöllä on harrastus, johon hän menee aina mielellään :)
Hei, ohjelma oli loistava idea. Meillä huonoa oli totutuksen ajankohta (kesäloma) ja risteävät alkatautit valtlin kanssa
Ideana oli hyvä, mutta käytännössä Valtti kävi niissä samoissa harrastuksissa, joissa poika oli jo meidän kanssa käynyt aiemminkin kokeilemassa. Eli odotukset oli, että Valtti olisi löytänyt uusia kokeilemattomia lajeja ja saanut luotua ohjelman avulla uusia mahdollisuuksia, esim. yleisurheiluseuroihin. Nyt valinnat olivat ns. helppoja, joista olimme jo tietoisia ennen tätäkin.
Valtilla ei riittänyt aikaa paneutua asiaan.
valttien parempi perehdytys - > meidän valtilla oli kalenteri aivan täynnä opiskelumenotia ja oli tosi vaikeaa löytää yhteisiä aikoja milloin mennään kokeilemaan uutta lajia

Seurantakysely 2017 (2016 Valtti-ohjelman osallistuneille)

Hieno ohjelmat! Kiltois Valtti-ohjelman löysin harrastuksen jota en edes tiennyt että voin harrastaa. Meitä harmitti myöhäinen aloitus kun saatiin peruutuspaikka ja se aiheutti sen että tuli kiire käydä kokeilemassa lajeja eikä saatu niin paljon kertoja mitä alusta asti mukana olleet saivat.. Mutta saatiin 2 valttia jotka olivat todella sympaattisia ja asiansaavaa nuoria!
Hyvä asia että kokeitaan saada ihmiset liikkumaan enemmän
Valtti-ohjelman anti oli vähäinen paikkakunnalla, jossa kaupunki järjestää monipuolisesti ohjattua erityisliikuntaa. Meidän perheelle erityisliikunnan tarjonta on jo vuosien ajalta tuttua, joten valtti ei pystynyt tuomaan tilanteeseen uusia vaihtoehtoja.
Valtti ohjelma oli mukava juttu
Lapselle nimetty Valtti ei ottanut ajoissa yhteyttä eli soitti kerran (muistaakseni 9/2016) eikä hänestä sen jakeen kuulunut. Eli Valtti-ohjelmasta ei meille ollut mitään hyötyä.
Enemmän seuratoimintaan tutustumista olisi toivottu ja erityisesti tietoa seurojen erityislapsille suunnatusta toiminnasta.
Ohjelma ajatus on erittäin hyvä, ehdottomasti kannattaa jatkaa, on epäkohtia mitä tulisi hiottaa ja kohtia mitä tulisi alustaa asti ottaa huomioon niin että päästäisiin heti alkuun mahdollisimman hyvin ja tehokkaasti hyödyntämään yhteistä aikaa. Se on erittäin haastava koska jokaisella täysin eri tilanne, terveydentila, rajoituksia vammaisuuden tuomia, mutta myös taloudellisia, ajasta riippuvia tai muista ulkoisista tekijöistä riippuvia. Raha voi toisille olla esteenä, toisille harrastuspaikan etäisyys/matka. Hanke on erittäin arvokas ja ehdottomasti tulee jatkaa yrittämään kunnes kaikki sujuu toivotun mukaan. Hyvää jatkoa!
eu toiminut. Valtti ohjaaja kävi yhden kerran ja sen jälkeen ei vastannut malleihin tms. Ei saatu ketään uutta tilalle
Valtti ohjelman avulla pääsin kokeilemaan painia ja harrastin sitä vuoden säännöllisesti. Nyt käyn koulussa toisella paikkakunnalla ja paini on tulla.
Aivan mahtava tämä kysely juttu.
Hieno ja tarpeellinen ohjelma. Vähentää eriarvoisuutta. Hyvä, että on ollut jatkokausia. Meidän kohdalla lapsen harrastus löytyi 1. osallistumiskerralla eikä nähty tarvetta osallistua uudelleen. Jos harrastusta ei olisi löytynyt, olisimme todennäköisesti hakeneet mukaan uudelleen.
Ohjelma oli erittäin kiva ja hyvä. Lapsi sai kokeiltua useampaa lajia ja harrastus jäi pysyväksi.

Seurantakysely 2017 (2016 Valtti-ohjelmaan osallistuneille)